

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей
старшего дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.В. Воронина

дата

подпись

Исполнитель:
Кузнецова Юлия Юрьевна,
обучающийся БД – 44 з группы

подпись

Научный руководитель:
Малоземова Ирина Ивановна,
канд. пед. наук. доцент

подпись

Екатеринбург, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1 Определение понятий быстроты и ловкости.....	7
1.2 Методика развития быстроты и ловкости.....	
1.3 Особенности развития быстроты и ловкости детей 6 – 7 лет.....	19
1.4 Подвижные игры как средство развития быстроты и ловкости...	27
	38
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	24 43
2.1 Исследование уровня развития быстроты и ловкости у детей на начальном этапе исследования.....	43
2.2 Организация педагогической работы по развитию быстроты и ловкости у дошкольников 6 – 7 лет анализ полученных результатов.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	80

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема организации и качества физического воспитания детей дошкольного возраста является актуальной. Проблема двигательной подготовленности дошкольников интересовала и интересует многих экспертов, работающих с детьми, врачей, педагогов, исследователей [15].

Многих специалистов в области физического воспитания данная проблема интересует, как в плане возрастных изменений, так и в плане организации системы физического воспитания детей, использование ее в целях многостороннего развития физических и духовных сил дошкольников, их подготовке к жизни [2].

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в старшем дошкольном возрасте у детей происходят изменения всех систем организма, данный возраст наиболее сензитивен для формирования у детей абсолютно всех физических качеств, а также координационных способностей, реализуемых в двигательной деятельности и активности. В данном возрасте происходит “закладка фундамента” с целью формирования быстроты и ловкости, а кроме того получение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений и игр на координацию и быстроту [6]. Данный возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп формирования ловкости и быстроты.

Благоприятно развитые быстрота и ловкость считаются существенными предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Данные упражнения воздействуют на темп, вид и способ овладения спортивной техники, а также на ее последующую стабилизацию и ситуационно - адекватное многократное применение. Ловкость и быстрота ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями и к увеличению двигательного навыка [11].

Анализ исследований Е.Н. Вавилова, Н.А. Ноткина и др., касающихся вопросов развития двигательных качеств детей свидетельствует о том, что

около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего [7].

Образовательная область «Физическое развитие» в условиях реализации ФГОС.

Дошкольный возраст является базовым в формировании физического здоровья и культурных навыков, которые обеспечивают его усовершенствование, а кроме того укрепление и сохранение в будущем. Итогом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и развитие фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- начальные способности школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (к примеру, танцах, играх, праздниках) выражать культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий; эмоционально - положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, а кроме того к правилам личной гигиены и соблюдению режима дня;

- начальные познания, познавательный круг интересов и возможности детей в области физической культуры.

Физическое развитие считается одним из главнейших направлений, которое контролирует наше государство. Согласно Федеральному образовательному стандарту, образовательная работа по «Физическому развитию», основывается с учетом потребностей детей. ФГОС утверждает существенные принципы образования. В стандарте отчетливо обусловлены определенные цели и задачи. Образовательная область «Физическое развитие» содержит приобретение опыта в последующих видах поведения

детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, нацеленных на формирование таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

По определениям отечественных психологов Л.С. Выготского и А.В. Запорожца игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения.

Быстрота и ловкость вырабатываются во время подвижных игр, игр-эстафет, проводимых в усложненных критериях и требующих неожиданного изменения техники движения, с дополнительными поручениями, с внедрением всевозможных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования [10]. Некоторые исследователи такие как, В.Г Барабаш, Т.И Осокина, Н.В Полтавцева, Э.Я Степаненкова. констатируют факт, что подвижная игра является средством не только согласованного развития ребенка, школой управления собственным поведением, вырабатывания позитивных отношений и благополучного эмоционального состояния, но и средством воспитания двигательных качеств [34].

А.В. Запорожец отмечал то, что подвижная игра, представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности и предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

Некоторые специалисты полагают, что подвижная игра – это одно из комплексных средств воспитания: она нацелена на всестороннюю физическую подготовленность (посредством непосредственным овладением основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), усовершенствование функций организма, качеств характера играющих.

Особый интерес при решении этой проблемы представляет вопрос

развития быстроты и ловкости детей дошкольного возраста в подвижных играх [8].

Актуальность исследования развития быстроты и ловкости у дошкольников обусловило выбор темы исследования: «Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста».

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: развитие быстроты и ловкости у детей 6 – 7 лет.

Цель работы: Изучить развитие быстроты и ловкости способностей дошкольников в игровой деятельности в процессе физического воспитания.

Задачи работы.

1.Рассмотреть понятия «быстрота» и «ловкость», определить их значение для физического развития, факторы, влияющие на развитие в дошкольном возрасте.

2.Изучить средства и методы развития быстроты и ловкости у старших дошкольников.

3.Разработать и апробировать комплекс подвижных игр, обеспечивающих успешность развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

При написании работы использованы следующие методы исследования:

- анализ научно - методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические контрольные испытания, т.е. тестирования;
- педагогический эксперимент.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Определение понятий быстроты и ловкости

Прежде, чем обозначить понятие быстроты и ловкости, стоит отметить об их значимости в развитии человека.

Как заметил знаменитый ученый, доктор педагогических наук Л.П. Матвеев то, что в век научно - технической революции «грубая сила всё более уступает место тонко усовершенствованным разносторонним возможностям, косные способности - динамическому богатству двигательных координации. В настоящее время современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, значительной устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования, надо подумать, еще большей частью возрастут...» [28, с76].

Другой значительный советский теоретик в области физического воспитания Г.Н. Сатиров отмечал то, что «не овладев комплексом прочно сформировавшихся двигательных умений и качеств», нельзя будет научиться распоряжаться собой и своим телом, а также своими движениями», по-иному говоря, нельзя сформировать интегральную способность (или же умение) управлять своими движениями.

Данное утверждение, объединяющее и обобщающее два первых, более одного века тому назад высказал классик и родоначальник отечественной системы физкультурного образования П.Ф. Лесгафт Суть его заключалась в том, что объединение названной интегральной способности составляет существенную задачу и последнюю цель общего среднего образования в сфере физической культуры [19].

Термином «координационные способности» ученые стали широко пользоваться в последние 25 - 30 лет для более конкретного толкования

одного из двигательных качеств - ловкости. В подавляющем большинстве учебников, монографий учебных пособий, и статей до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности:

- во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями, т.е. способность быстро обучаться;
- во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки [5,с 54].

Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, которая проявляется в относительно стандартных и неожиданных или же быстро изменяющихся ситуациях.

Подобное представление оказалось, однако, не соответствующим огромному числу фактов, которые встречались в практике и получены экспериментальным путем. Способность быстро обучаться, известная еще с двадцатых годов, на самом деле оказалась весьма специфической. В противном случае говоря, выяснилось, что человек, стремительнее других обучающийся одним движениям (например, акробатическим или гимнастическим), в других случаях (скажем, при освоении технико-тактических спортивно-игровых действий) может быть в числе последних [4].

Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую и общую моторику, способность к дифференцированию, отображению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную стабильность, а также способность произвольно расслаблять мышцы и др. [33].

Включая с тридцатых годов ученые сумели обосновать неправомомерность данных ловкости только к нескольким способностям. В следствии, на сегодняшний день насчитывают число от 2-3 общих до 5-7 (согласно иным сведениям, вплоть до 11-20 и более) особых и своеобразно

проявляемых координационных способностей, таких как:

- уравнивание предметов;
- координация деятельности крупных мышечных групп в целом всего тела;
- общее равновесие;
- равновесие со зрительным контролем и без него;
- равновесие на предмете;
- быстрота перестройки двигательной деятельности[4].

Подобное положение привело к тому, что взамен определения «ловкость» внедрили в науку и практику определение «координационные способности», кроме того начали говорить о концепции или же совокупности данных возможностей и необходимости смешанного подхода к их оценке и формированию.

Существенная численность терминов и понятий, с помощью которых стараются пояснить персональные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных моторных действий, с одной стороны, демонстрирует на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с иной – свидетельствует о неупорядоченности терминологического и понятийного аппарата, употребляемого в данной цели. Всё это затрудняет осознание данного явления, а кроме того формирует для преподавателя конкретные проблемы при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания.

Координационными способностями называют те возможности индивидуума, определяющие его готовность к наилучшему управлению и регулированию двигательного действия [33].

Термин «координационные способности» никак не является общепринятым, объединяющим вышеназванные способности в концепцию связанных определений. В публикациях российских и иностранных научных работников возможно встретить различные определения, а кроме того понятия как наиболее общего («ловкость», «координация движений»,

«способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и наиболее ограниченного плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.) [33].

Теоретические и опытные исследования разрешают отметить специфические, специальные и общие координационные способности [26].

К наиболее значительным из специфических, или же частных, координационных способностей, такие как, горизонтальная систематизация координационных способностей относят: ритм, равновесие, умение к ориентировке в пространстве, способности к воссозданию и дифференциации, а кроме того оценке и отмериванию пространственных, временных, силовых параметров движений. Кроме того способности причисляют к произвольному мышечному напряжению и статокINETической стабильности, к реагированию, скорости перестроения двигательной деятельности и возможности к согласованию движений [22].

Способность к ориентированию - потенциалы индивида, верно, обуславливать и вовремя модифицировать позу тела, а также реализовывать движения в необходимом направлении [25].

Умение к дифференциации характеристик движений объясняет значительную точность и экономичность пространственных (например, позиций углов в суставах), силовых (к примеру, состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (например, значительное ощущение микроинтервалов времени) характеристик движений.

Способность к реагированию дает возможность стремительными темпами и верно реализовать целое, непродолжительное движение на знакомый или незнаемый заранее сигнал всем корпусом или его составляющей (рукой, ногой, туловищем).

Умение к перестроению двигательных действий называют ту быстроту, которая реорганизовывает произведенные формы передвижения или же

переключает их от одних двигательных действий к иным в соответствии с этим меняющимся обстоятельствам.

Под умением к согласованию подразумевают объединение, т.е. соподчинение единых движений и действий в целые двигательные комбинации.

Способностью к равновесию называют сохранение стабильности позы (равновесия) в тех, либо иных статических положениях туловища (в стойках), согласно процесса выполнения движений (к примеру, в ходьбе или же в период выполнения акробатических упражнений, а также в борьбе с партнером).

Под способностью к ритму, подразумевают ту способность, которая точно и правильно отображает установленный темп двигательного действия или же правильно изменяет его в связи с модифицировавшимися условиями.

Вестибулярной (статокинетической) стабильностью называют то умение, которое точно и стабильно осуществляет двигательные действия в обстоятельствах вестибулярных раздражений (например, кувырков, поворотов и бросков и др.).

Под произвольным расслаблением мышц подразумевают то умение, которое согласовывает и расслабляет или же уменьшает конкретные мышцы тела в необходимый момент.

Любая из названных выше координационных способностей постоянно имела сложную структуру. В возможности к равновесию акцентируется статическое, динамическое равновесие, а кроме того уравновешенность предметов. Вплоть до 15 и более элементарных способностей различают способности к дифференциации (в частности, отображение, дифференцирование, анализ и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Трудной структурой различаются способность к реагированию (к примеру, выбора, предвидения и переключения), а также умение к ритму (например, воспроизведения, изменения ритма) и прочие способности [38].

Следствием вырабатывания особых и специфичных координационных возможностей, своего рода их конкретностью, стало представление «общие координационные способности». Данный термин выработан в итоге многочисленных научных исследований и фактических наблюдений. Есть дети, которые обладают одинаково высокими или одинаково низкими показателями координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаковой мере хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, темп и т.п., удостоверяя реальность существования фактора «общая координационная готовность», или же, что чрезвычайно тождественно, - «общие координационные способности». Специальные координационные способности обладают отношением к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных согласно растущей сложности. На сегодняшний день, в данной взаимосвязи различают ряд специальных координационных способностей:

- в перемещениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (к примеру, перемещения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);
- в неодинаково повторяющихся (например, ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.), а также в ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (к примеру, сказать, гимнастические и акробатические упражнения);
- в метательных движениях на точность (скажем, метания или же броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование);
- в движениях передвижения вещей в пространстве (например, наматывание шнура на палку, перекладывание предметов, подъем тяжестей);
- в баллистических или же метательных двигательных воздействиях с

установкой на дальность и силу метания (например, толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

- в подражательных и копирующих движениях; в движениях прицеливания, а также в нападающих и защитных двигательных действиях единоборств (к примеру сказать, борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);

- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (скажем, баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.) [22].

В данную приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп координационных способностей, которые принадлежат к трудовым действиям и бытовым операциям. Это так называемая вертикальная классификация координационных способностей. Единая координационная подготовленность в большей мере проявляется из числа детей дошкольного и младшего школьного возраста. В последнее время, все без исключения больше прослеживаются случаи, когда ребенок имеет высокие координационные возможности согласно к циклическим или же ациклическим локомоциям, однако слабые к метательным движениям на меткость или к спортивным играм, по причине неодинакового уровня формирования многообразных специальных координационных способностей.

То же самое можно отметить и про проявления специфических координационных способностей, т.е. когда ребенок может продемонстрировать неплохие результаты в тестах на статическое равновесие. Но может показать при этом низкие результаты на ориентацию в пространстве, и средние результаты - на быстроту реагирования в сложных обстоятельствах и т.д.

Специальными координационными способностями называют те возможности ребенка, которые определяются его готовностью к самому наилучшему управлению, похожими по происхождению и значению двигательными действиями.

Под общими координационными способностями принято понимать потенциальные и реализованные потенциалы человека, характеризующие готовность к оптимальному управлению многообразными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфическими координационными способностями общепринято рассматривать те возможности индивидуума, которые устанавливают его готовность к наилучшему управлению отдельными специфическими заданиями на координацию, к примеру, на равновесие, на реагирование, на ориентирование в пространстве, на перестроение двигательной деятельности, на регулирование, на дифференцирование параметров движений, а также на сохранение статокINETической устойчивости и др. [26].

Все без исключения перечисленные выше виды координационных способностей, возможно продемонстрировать как существующие потенциально, т.е. до основы выполнения той или другой двигательной деятельности (их можно охарактеризовать потенциальными координационными способностями), и как обнаруживающиеся действительно в начале или же в ходе данной деятельности (в частности, актуальные координационные способности).

Разделение на вероятные и важные координационные способности совершенно справедливо. После того как ребенок позанимался обусловленное время данными видами спорта и достиг успехов, можно говорить об его истинных, или же жизненных координационных способностях. В самом деле, пока ребенок не начал заниматься, к примеру, акробатикой или же фехтованием, его координационные способности к данным видам двигательной деятельности существуют в потенции, в не реализованном, утаённом виде в конфигурации анатомо-физиологических задатков, какие вероятно рассматривать врожденными либо наследственными.

Нельзя осознавать термин «потенциальные способности» как некий фиксированный предел, вследствие того, что невозможно подлинно

спрогнозировать потенциалы вырабатывания у дошкольника разнообразных двигательных, в том числе координационных возможностей. Об данном свидетельствует продолжающееся увеличение достижений в многообразных видах спорта, к примеру, в гимнастике, в фигурном катании на коньках, в спортивных играх и др., где координационные способности выступают как один из ведущих условий достижения высоких результатов [23].

В концепции, термин «быстрота» называют той способностью человека, что производит движения в наикратчайшее время. Значительная плавность нервных процессов, а кроме того сравнительная легкость образования и перестройки условно отраженных взаимосвязей у детей, сформировывают благоприятные требования с целью формирования у них быстроты. Быстрота существовала и считается одним из важнейших физических качеств человека. Под скоростными способностями подразумевают те возможности человека, которые обеспечивают ему осуществление двигательных действий в минимальный для данных обстоятельств промежуток времени [22].

Быстрота вырабатывается в таких упражнениях, которые выполняются с учащением (например, ходьба, бег с постепенно возрастающей скоростью), на скорость (в частности, добежать до финиша как можно скорее), с изменением темпа (к примеру сказать, медленный, средний, быстрый и очень быстрый). Кроме того, в подвижных играх, когда дети должны выполнять упражнения с наивысшей скоростью (например, убежать от водящего). Созреванию быстроты оказывают содействие скоростно - силовые упражнения, такие как, прыжки, бросание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с огромной скоростью). С целью развития быстроты разумно использовать хорошо изученные упражнения, при этом нужно принимать во внимание физическую готовность детей, а кроме того их состояние здоровья.

В процессе о природе этого качества среди экспертов не имеется взглядов и позиций. Одни высказывают идею то, что физиологической основой быстроты считается неустойчивость нервно - мышечного аппарата.

Другие же, напротив, полагают, что основную значимость в проявлении быстроты, играет маневренность нервных процессов. Исследованиями и разработками подтверждено то, что непосредственно быстрота является распределенным двигательным качеством человека.

В настоящее время различают последующие виды скоростных способностей: скорость одиночного движения, частота или же темп движения, а также быстрота реакции. Их общепринято рассматривать простыми формами проявления скоростных возможностей. Также к скоростным способностям можно отнести: быстроту исполнения целых двигательных действий, умение как можно скорее набрать предельную скорость и возможность длительно сохранять ее. Это все групповые виды скоростных способностей [21; 22].

Все без исключения двигательные реакции, вырабатываемые человеком, разбиваются на две категории: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заблаговременно известный сигнал (в частности, визуальный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Образцами подобного типа реакции считаются начало двигательного воздействия, т.е. старт, в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике либо в плавании, а также прекращение нападающего или же защитного воздействия в единоборствах либо во время спортивной игры при свистке судьи и т.п. Быстрота простой реакции предназначается согласно нарекаемому латентному (скрытому) этапу реакции, т.е. преходящему отрезку с этапа появления сигнала до момента начала движения. Скрытое время обычной реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек.

Сложные двигательные реакции прослеживаются в таких видах спорта, которые определяют непредвиденные и беспрестанные замены ситуации действий (к примеру, спортивные и подвижные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.) Временной перерыв, истраченный на осуществление одиночного движения (в частности, удар в боксе), также охарактеризовывает скоростные способности. Термином «частота» или же

«темп движений» называют количеством движений в единицу времени (к примеру, сказать, количество беговых шагов за 10 сек.) [22].

Умение как можно скорее набрать предельную скорость устанавливают по фазе стартового разгона либо стартовой скорости. В среднем данное время составляет, от 3 до 5 сек. Скоростной выносливостью называют и обуславливают по дистанционной скорости ту выносливость, которая способна как можно дольше подавлять достигнутую максимальную скорость.

Проявление форм быстроты движений находится в зависимости от целого ряда факторов:

- положение центральной нервной системы и нервно - мышечного аппарата человека;
- силы мышц;
- возможности мышц передаваться от усиленного состояния до расслабленного;
- морфологических отличительных черт мышечной ткани и ее композиции (т.е. от соответствия стремительных и медленных волокон);
- энергетических резервов в мышце (к примеру, аденозинтрифосфорная кислота - АТФ и креатинфосфат - КТФ);
- возраста и пола;
- амплитуды перемещений, т. е. от уровня физической активности в суставах;
- биологического ритма жизнедеятельности организма;
- возможности к координации перемещений при скоростной работе;
- скоростных и естественных способностей человека [21; 22].

С физиологической точки зрения быстрота реакции находится в зависимости от скорости протекания последующих 5 фаз:

- перехода контрольной информации по нервным путям, ее рассмотрения и выработка эфферентного сигнала;
- передачи возбуждения в основную нервную систему;
- появления возбужденности в сенсоре (например, визуальном, слуховом,

тактильном и т.д.), участвующем в восприятии сигнала;

- возбужденности мышцы и возникновения в ней механизма активности;
- выполнения передающего сигнала от центральной нервной системы к мышце [6].

Согласно установлению В.П. Филина [19; 26, с. 34] быстрота – это то качество, которое чрезвычайно неодинаково и характерно обнаруживается в многообразных физических действиях человека. Н.Г. Озолин [10; 11, с. 89] изучил понятие быстроты, как умение осуществлять движения быстро, что считается одним из самых существенных качеств спортсмена. Термин (понятие) «быстрота», в спорте включает в себя следующее: непосредственно скорость движений, частоту, их умение к ускорению, а также быстроту двигательной реакции. Она содействует увеличению длительности работы и осуществлению ее с наиболее высокой скоростью, вследствие этого необходима и тем атлетам, для которых данное качество ordinarily не считается ведущим. Во многочисленных видах спорта быстрота движений обязана поддерживаться на предельном уровне в течение определенного времени. Для этого необходима специальная выносливость.

Быстрота может быть общей и специальной. Быстрота движений, частота, а также скорость реакции зависят в существенной мере от уровня спортивной техники. Освоение наиболее подходящей формой перемещений (например, правильное расположение центра тяжести тела, направление усилий, укорочение рычагов, использование инерции и т. д.) дает возможность осуществлять их быстрее. Однако скорые движения большей частью осуществляются с проявлением высокой мышечной силы, зачастую называемой «взрывной силой». Вследствие этого, значимость силы мышц в подобной быстроте движений чрезвычайно велика и значительна [5].

Наиболее оптимальными периодами с целью формирования скоростных способностей, как у девочек, так и у мальчиков является возраст от 6 до 10 лет. Несколько в наименьшем темпе рост различных показателей быстроты длится с 11 до 14-15 лет. К предоставленному возрасту практически

завязывается стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и самой большой частоты движений. Целенаправленные воздействия, либо занятия всевозможными видами спорта проявляют позитивное воздействие на развитие скоростных способностей: преднамеренно тренирующиеся располагают преимуществом на 6-19% и более, а увеличение результатов может продолжаться до 25 лет.

1.2 Методика развития быстроты и ловкости

Средства развития ловкости

Важными и главными средствами воспитания ловкости являются физические упражнения увеличенной координационной сложности, а кроме того элементы, содержащие новизну. Сложность физических упражнений, допустимо, в случае если увеличить за счет конфигурации пространственных, временных и статистических характеристик. Кроме того за счет внешних обстоятельств, видоизменяя порядок расположения снарядов, их массу, высоту; изменяя область опоры либо приумножая ее маневренность в упражнениях на равновесие и т.п.; сочетая двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Практическая деятельность физического воспитания и спорта располагает большим запасом средств для влияния на быстроту и ловкость [3].

Наиболее широкую и доступную категорию средств для воспитания ловкости составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического и статического характера, вместе с тем охватывающие основные группы мышц. К ним относятся, конечно же, упражнения без предметов и с предметами (к примеру, с мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), сравнительно простые и достаточно примитивные, осуществляемые в изменяемых условиях, при различных положениях тела или же его частей, в разные стороны: элементы акробатики

(например, кувырки, различные перекаты и др.), а кроме того упражнения в равновесии [28].

Значительное воздействие на формирование ловкости выражает осваивание правильной техники естественных перемещений, таких как, метание, различные прыжки (к примеру, в длину, глубину и высоту, опорных прыжков), а также бег и лазанье [22].

Для воспитания возможности стремительно и целесообразно реорганизовывать двигательную деятельность в отношении с внезапно видоизменяющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (к примеру сказать, бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, а также горнолыжный спорт.

Общую и специальную категорию средств составляют упражнения с преимущественной тенденцией на отдельные психофизиологические функции, которые управляют и регулируют двигательные действия. К ним относятся такие упражнения как, упражнения по выработке чувства пространства, времени, а также степени развиваемых мышечных усилий [26].

Специальные упражнения с целью улучшения координации движений разрабатываются с учетом особенности избранного вида спорта, специальности. Это координационно подобные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта либо с трудовыми действиями.

Упражнения, которые ориентированы на формирование и развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не начнут выполняться автоматически. Вслед за тем, они станут терять свое значение, потому что любое, выученное до навыка и реализовываемое в одних и тех же постоянных обстоятельствах двигательное действие, никак не будет стимулировать дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений подобает составлять план на первую половину основной части занятия, так как они быстро приводят к

утомлению и усталости организма [33].

Методы развития ловкости

В современной практике для развития ловкости детей используются различные методы. Основными из них необходимо охарактеризовать методами строго регламентированного упражнения (или же сокращенно - методы упражнения), базирующиеся на двигательной деятельности. Данные методы применяются в различных альтернативах. Их многообразие будет зависеть от того, какой главный признак (правило) положен в основу группировки [26].

По показателям стандартизации либо варьирования влияний на занятия (тренировке, внеклассных занятиях) акцентируют способы стандартно - повторного и изменчивого, т.е. переменного упражнения.

В подробности, согласно уровня избирательности влияния на координационные способности можно говорить о способах избирательно направленного упражнения с влиянием, главным образом, на сходные координационные способности, к примеру, на координационные способности, выражающиеся в циклических локомоциях или же относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость, а также о методах генерализованного упражнения.

Первые применяют с целью формирования ловкости дошкольников при разучивании новых, довольно непростых в координационном отношении двигательных действий, освоить которыми можно уже после ряда многократных повторений их в относительно обычных обстоятельствах. Согласно взгляду большинства исследователей и практиков, вторые способы являются главными и значимыми для формирования координационных способностей. Способы вариативного, т.е. переменного упражнения для выработки координационных способностей можно показать в двух основных альтернативах:

- 1) методы строго регламентированного варьирования;
- 2) методы не строго регламентированного варьирования [33].

К первоначальным можно отнести 3 категории методических способов:

К данной группе относятся формы привычного моторного воздействия или же приемы строго заданного варьирования отдельных данных:

- перемена тенденции перемещения (например, бег либо ведение мяча с изменением направления перемещения, лыжное упражнение «спуск», прыжки «с кочки на кочку», и т.п.);

- видоизменение силовых компонентов (к примеру, смена метаний при использовании снарядов различной массы на дальность и в цель; прыжки в длину или же в высоту с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

- перемена ритма перемещений (к примеру, сказать, это разгон в прыжках в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого мяча или копья, в баскетболе или гандболе и др.);

- изменение скорости либо темпа перемещений (в частности, выполнение общеразвивающих упражнений в ординарном, учащенном и замедленном темпе; прыжки в длину либо в высоту с разбега с увеличенной и усиленной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе - ускоренном или же замедленном и т.п.);

- изменение окончательных положений (к примеру, подбрасывание мяча вверх из исходного положения стоя, ловля - сидя; подбрасывание мяча вверх из исходного положения сидя, ловля - стоя; броски мяча вверх из и.п. лежа, ловля - сидя либо стоя и т.п.)

- перемена исходных положений (например, осуществление общеразвивающих и намеренно – предварительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной, из приседа, из упора лежа и т.д.; а также прыжки в длину либо глубину из положения стоя спиной или же боком по направлению прыжка и т.п.); [25].

К следующей группе можно причислить способы выполнения обычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- сочетание двигательных действий (например, соединение отдельных изученных общеразвивающих упражнений в отсутствии предметов либо с предметами в новую комбинацию, выполняемая с ходу; объединение хорошо изученных акробатических или же гимнастических элементов в новую комбинацию; вовлечение опять - таки разученного способа единоборства или же игры в состав ранее изученных технических либо технико-тактических действий и т.п.);

- усложнение обычного воздействия дополнительными движениями (в частности, это такие упражнения как, ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; основные прыжки с добавочными поворотами пред приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; а также подскоки на обеих ногах с синхронными движениями рук и т.п.).

Третья категория – это способы внедрения внешних обстоятельств, точно регламентирующих направление и границы варьирования:

- употребление многообразных контрольных раздражителей, которые требуют экстренной перемены действий (к примеру, изменение быстроты либо темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, а также мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот и т.п.);

- осуществление изученных двигательных действий уже после раздражения вестибулярного аппарата (к примеру, сказать, упражнения в равновесии сразу же после кувырков, вращений и т. п.; а также броски в кольцо либо ведение мяча уже после акробатических кувырков или вращений и т.п.);

- усложнение перемещений с помощью заданий типа жонглирования (например, жонглирование 2- мя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой, ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены и т.п.);

- осуществление упражнений в подобных условиях, которые

ограничивают и ликвидируют визуальный контроль (в частности это, управление, передачи и броски мяча в кольцо в обстоятельствах плохой видимости или же в особых очках; общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами, а также прыжки в длину с места на заданное расстояние, метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

- совершенствование техники двигательных воздействий после соответственной, т.е. дозированной физической нагрузки либо на фоне утомления (к примеру, совершенствование техники передвижения на лыжах, бега на коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии напряженных игровых заданий и т.п.) [25].

Методы не строго регламентированного варьирования охватывают следующие приближенные приемы:

- варьирование, которое связано с применением необычных условий естественной среды (например, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др.; по неровной и неизвестной местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол в непривычных условиях, в частности на песчаной площадке или же в лесу; выполнение упражнений, к примеру прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

- изменение, объединенное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (к примеру, сказать, технические приемы игры разными мячами; прыжки в высоту через планку, веревочку, резинку, забор и др.; гимнастические упражнения на незнакомых снарядах и т.п.);

- осуществление личных, групповых и командных, а также атакующих и защитных тактических двигательных действий в обстоятельствах не строго регламентируемых взаимодействий соперников или же партнеров.

- игровое изменение, объединенное с внедрением игрового и соревновательного методов. Его, возможно, назвать состязанием в

двигательном творчестве (например, соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» - фартлек; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов личных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх; а также, упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т.п.).

Исследователям пока малопонятно, какие же из методических способов, которые имеют отношение к методам вариативного, т.е. переменного упражнения, являются наиболее действенными и результативными для вырабатывания и совершенствования координационных способностей дошкольников. Это, в первую очередь, зависит от задач, решаемых на занятии, достоверностей дошкольного образовательного учреждения и инструктора по физической культуре и педагогов, а кроме того, подготовленности воспитанников, их индивидуальных особенностей, возраста, пола, анатомо - физиологических черт и иных условий.

При применении методов вариативного, т.е. переменного упражнения необходимо употреблять незначительное количество (6-10) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих подобные условия к методу управления движением и многократно воссоздавать эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя при этом выполнении их отдельные характеристики и двигательные воздействия в целом, а также условия реализации этих действий [25].

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при организации координационных возможностей в дошкольном возрасте, не строго регламентированного - уже в более старшем возрасте. Значительно обеспечивать всеохватное и целенаправленное введение предоставленных приемов в течение учебного года, а также всего периода обучения ребенка в образовательном учреждении, для того, чтобы осуществлять разностороннее вырабатывание общих и специальных

координационных способностей.

Метод, который проявляет существенное воздействие на проявление координационных способностей называют метод (или же принцип) направленного сопряжения. Нацеленное сопряженное улучшение координационных способностей, а также фаз техники и технико-тактических действий, координационных способностей и кондиционных способностей, технической и физической подготовки, как показали результаты изучений, прежде всего в большом спорте, считается весьма перспективным. Однако данный метод недостаточно целенаправленно используют в практике физического воспитания дошкольников и юных спортсменов.

Методы развития быстроты

В настоящее время различают пять существенных методов развития быстроты:

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы вариативного, т.е. переменного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. При использовании данного метода чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 3-5 сек.) и движения с меньшей интенсивностью, т.е. вначале наращивают скорость, далее поддерживают ее, затем тормозят ее. Все это повторяют несколько раз подряд.

1) повторный метод. Длительность выполнения задания такова, что в течение этого времени поддерживается предельная быстрота (обычно 6-10 сек.), а интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (25 сек. - 5 мин., в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена). Сущность его сводится к тому, что упражнения должны выполняться с околопредельной либо с максимальной скоростью. Выполнять задания следует в ответ на сигнал (предпочтительно зрительный), а также на быстроту отдельных движений. Разновидности повторного метода при развитии быстроты по Н. Г. Озолину [10; 11, с.48].

2) Соревновательный метод. Данный метод используется в форме различных тренировочных состязаний (к примеру, прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований [8;22;24].

3) Сопряженный метод. Например, метание гранаты, прыжок в длину с утяжеленным поясом, бег с манжетами.

4) Игровой метод. Заключается в выполнении упражнений на быстроту в подвижных играх, а также специальных эстафетах.

5) Метод круговой тренировки. Подбирают такие упражнения, при выполнении которых, участвуют основные группы мышц и суставы.

Обширное употребление в развитии и совершенствовании ловкости и быстроты дошкольников занимают игровой, а также соревновательный методы. Большинство упражнений, рекомендованных для развития ловкости и быстроты, можно провести по этим методам [28].

Средства развития быстроты

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты быстроты.

2) Упражнения сопряженного воздействия.

3) Упражнения комплексного, т.е. разностороннего воздействия на все основные компоненты быстроты (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

1.3 Особенности развития быстроты и ловкости детей 6 - 7 лет

В дошкольном и раннем возрасте значимо постановлять задачи воспитания практически всех физических качеств. В главную очередь необходимо концентрировать внимание на формирование и воспитание ловкости и быстроты, в подробности, на такие компоненты, как чувство равновесия, ритмичность, точность, а кроме того согласованность отдельных движений. При усвоении новых движений выбор отдается методу целостного

разучивания. Ребенок желает сразу же видеть итог собственного действия [39]. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, таким образом, и интерес к нему.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

- одноименными - это движения совпадают по направлению (к примеру, направо отводится правая рука и нога);

- разноименными - т.е. реализовываются в различных направлениях (к примеру, сказать, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и напротив). Движения, выполняемые руками либо ногами, могут быть однонаправленными (в частности, обе руки подняты вверх), и разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть:

- одновременными (к примеру, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги сразу);

- поочередными (например, стоя, руки на поясе, поначалу выставляется на носок одна нога, далее другая);

- последовательными, иначе говоря, движения рук или ног следуют одно за иным с отставанием на половину амплитуды (к примеру, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая - внизу, они как бы догоняют друг друга).

- движения тела, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое делается экономно, не напряженно, пластично и верно.

Наиболее трудные и примитивные, а кроме того доступные только лишь детям старшего дошкольного возраста разноименные и разнонаправленные движения. Проще всего согласовывать движения в то время, если они поочередные и многосторонние; наиболее тяжелы

дошкольникам последовательные перемещения. С целью развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание трудности. Кроме того следует предоставлять такие упражнения, в которых как бы обособленно тренируются руки, либо ноги, или туловище, а следом ритмично вводить упражнения, связывающие движения рук, ног и тела. Поначалу дается комбинация из двух звеньев (к примеру, поднять руки и подняться на носки), потом из 3-х и более звеньев (в частности, из начального положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны подобные упражнения, в которых совершается смена направлений движения частей туловища (например, правая рука в сторону - вверх, в сторону - вниз; то же осуществляет левая рука; либо правая - в сторону, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вверх и т.п.) [9].

Пространственные ориентировки в общеразвивающих упражнениях формируются вскоре, так как здесь сразу же участвуют визуальные и кожно-мышечные чувства, в то же время упражнения сопровождаются разъяснениями, правилами, приказами педагога. Координация движений неосуществима без пространственной ориентировки, так как она является нужным компонентом, того или иного двигательного воздействия. Поэтапность в усложнении задач, множество движений и ускорение темпа - все это без исключения нужные требования для развития координации. [32].

Массовая деятельность некоторых анализаторов первой сигнальной системы в совмещении со второй, в частности, дает наилучшие результаты.

На первоначальном этапе овладения пространственными ориентировками модификация положения отдельных элементов тела необходимо осуществлять под четким контролем зрения. На втором же этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только лишь на третьем этапе, дети имеют все шансы предопределять назначение по отношению к предметам и к другим людям. Начинают появляться представления о

назначении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, с целью развития пространственных ориентировок целесообразно доставлять следующую последовательность общеразвивающих упражнений:

1. Движения рук, так как они более управляемы, располагаются в наибольшем поле зрения ребенка (в частности, различные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.);

2. движения рук, находящихся отчасти в поле зрения (к примеру, сказать, поднимание вверх, в стороны, назад - со сгибанием, вращением в суставах - в каком - или одном направлении);

3. движения тела в лицевой, боковой и далее в горизонтальной плоскости;

4. движения ног вперед, в стороны, назад;

5. движения различных частей тела по направлению, к каким-либо конкретным предметам, следом по слову в названном направлении (к примеру, повороты в стороны к окну, к двери, потом направо, налево);

6. движения разных частей тела по направлению к иному ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему);

7. движения хоть какой то части тела с равномерно возрастающими требованиями к точности и правильности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, незначительно выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед одновременно поворачивая носок в сторону; то же - в другую сторону; далее выполнить в ускоренном темпе) [7].

Временными ориентировками дети овладевают труднее, чем пространственными. Значительная часть общеразвивающих упражнений деятельно воздействует на становление временных ориентировок, скажем, они ведутся в определенном и обусловленном темпе. С целью становления временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды, акцентирование, а также паузы, выдерживаются в определенном темпе, (к примеру, «присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.);

2. отлично известные упражнения делать без помощи других, команда дается лишь для начала упражнения;

3. упражнения, выполняемые под сопровождение музыки;

4. наряду с упражнениями под музыку можно давать упражнения под счет с четким ритмическим и схематическим рисунком (например, «раз - руки в стороны», «два - руки вниз») либо те движения, в которых части ритмически неравномерны (в частности, «раз, два, три - присели», «четыре - выпрямились»).

Так как ловкость обуславливается умением скоро преобразовывать двигательную деятельность в согласовывании с неожиданно изменяющейся обстановкой, вследствие этого формирование ловкости непосредственно связано с усовершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок. В данных упражнениях предъявляются завышенные требования к вниманию либо к смывлености, а также стремительности реакции, так как условия могут изменяться скоро и нежданно [7].

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости выражают следующие общеразвивающие упражнения:

1. упражнения, в которых имеется стремительная смена позы (к примеру: из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот либо на спину, затем перевернуться вокруг себя в одну сторону, далее в другую и, опять вернуться в положение сидя);

2. упражнения, которые потребуют скоординированных действий, двух или нескольких детей (к примеру, сказать, упражнения подгруппами с крупными гимнастическими обручами, также это упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения с длинными палками, в колонне - при

передаче мяча и т.д.);

3. упражнения с некоторыми предметами (скакалка, мячи, и пр.).

Вследствие этого в работе с детьми используются только такие упражнения (например, упражнения с мячами). Стремительные темпы становления моторики у детей позволяют в практике применять данные упражнения в среднем и, в особенности, в старшем дошкольном возрасте. Упражнения на ловкость, прежде всего, зависят от уровня координации в выполнении обыкновенных, изолированных, а также сложных композиций движений и наличия двигательного опыта. [38].

Координация и ловкость движений станут неосуществимы без развития функции равновесия, ориентирующаяся расположением центра тяжести тела над площадью опоры. Труднее всего удержать равновесие в то время, если выше центр тяжести от площади опоры. Оно находится в зависимости и от силы инерции предыдущего движения, в случае, если затем вытекает статическая поза. К примеру, сказать, впоследствии нескольких вращений человеку с трудом удастся сохранить равновесие [7].

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу, т.е. попеременно;
2. поднимание одной ноги с опорой на вторую ногу; то же самое - с закрытыми глазами; то же самое - с задержкой на одной ноге;
3. приподнимание на носки с близко размещенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной;
4. повороты (например, прыгнуть в обруч, повернуться, и тут же выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же самое - в другую сторону; то же - выполнить повороты два раза подряд и т.д.);
5. на пониженной площади опоры (к примеру, стоя на кубе, присесть и выпрямиться или же стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

При проведении исследования координации в движениях Левина А.С., был засвидетельствован её перекрестный характер, находящийся в базе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, примитивной и механической, чем симметричная. Этим подтверждаются итоги исследований о частности детей дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь сразу двумя ногами. Приступив к данным прыжкам согласованно заданию, испытуемые затем переходили на последовательные движения, которые обычны для бега. Приемлемо, собственно, что это происходило раньше, чем меньше был возраст детей. В частности, дети трех - четырех лет с большим трудом осуществляли поочередные прыжки двумя ногами, в то время как в девятилетнем возрасте делают это движение буквально без ошибок.

К семилетнему возрасту, согласно сведениям Кольцовой М.М., у детей прослеживаются превосходно сформулированные разборчивые индукционные дела. Поочередное замедление стремительными темпами концентрируется, т.е. оказывает сильное, однако скоро проходящее, воздействие на процессы возбуждения. Все без исключения виды внутреннего торможения в взятом возрасте вырабатываются элементарно и представляются наиболее прочными. В старшем дошкольном возрасте дети в состоянии подчинить личные действия заблаговременно данной аннотации, предвидеть акцептор поступка. К данному возрасту прослеживается умение детей к произвольному понятию регулированию мышечной деятельности в подобных движениях, таких как общеразвивающие упражнения и прыжки.

Проведенные исследования и изучения Рязова Ю.Л. выявили, что при круговых вращениях рук все без исключения испытуемые функционировали обеими руками симметрично. В случае если правая рука передвигалась по часовой стрелке, то левая же, наоборот, - против часовой. В таком случае это означает то, что в работе сразу участвуют симметричные мускулы обеих рук. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличении скорости они переходили в симметричные. Пробы выполнения в горизонтальной

плоскости объединенных движений получались с большим трудом. Вероятно, но различия между координациями нижних и верхних конечностей определились в ходе антропогенеза; верхние конечности человека утратили собственную локомоторную функцию и совместно с ней перекрестную координацию, оптимальную лишь при стремительной ходьбе и беге с целью сохранения равновесия тела.

Вырабатывание регуляторных функций двигательной системы ребенка во многом поясняют изучения возрастных черт реципрокной иннервации мускул; интенсивное формирование реципрокной регуляции мускул происходит в промежутке от пяти до семи лет, а также в подростковом возрасте.

По определенным сведениям исследований и исследований Фарфеля В.С. было показано то, что процесс управления координированными действиями задерживается у девочек в 12-13 лет, у мальчиков в 13-14 лет. Фарфель В.С. и его сподвижники обнаружили то, что у детей на различных стадиях онтогенеза встречались более либо менее предпочтительные соединения совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети лишь только к семи – восьми годам способны к управлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к одновременной работе двух ног [36].

Для детей более предпочтительными совмещениями считаются симметричные перемещения рук, а также односторонние движения рук и ног.

Обсуждая явления переноса навыков и двигательных свойств, Фарфель В.С. приходит к решению того, что выдающуюся ценность обязаны приобретать и заслуживать такие педагогические поступки, которые ставят задачу не только привития конкретных умений, но также и формирования обусловленных обязанностей, обладающих генерализованным значением. К таким способностям он относит выносливость, быстроту, чувство времени, пространственные чувства, координированность [36].

Обучение и подготовка детей произвольному выполнению координированных действий приумножает вероятность урегулировать и

сопоставлять собственные поступки, совершать их с наибольшей экономией сил, а также совершенствует случайное усилие и ослабление мускул, что считается средством познания возможностей личного двигательного аппарата. Данные координационные соотношения реализовываются и исполняются детьми без особенного обучения, а более конкретно и координировано, чем объединенная координация считается качеством, вырабатываемым у ребенка в дошкольном возрасте, и приобретенный навык распознаётся крепостью [37].

Для формирования скоростных качеств рассчитывают использовать упражнения в скором и медленном беге, т.е. смена бега в максимальном темпе на малые дистанции с переходом на более уравновешенный темп. Осуществление упражнений в различном темпе содействует формированию у детей умения прикладывать многообразное мышечное усилие в согласовании с установленным темпом. В ходе обучения ребенка главным движениям прежде всего развивается быстрота.

Развитию быстроты содействуют подвижные игры, побуждающие ребенка к подаче predetermined сигнала или же в игровой ситуации сменить скорость движения. В подлинный момент у ребенка сформировывается двигательная реакция на направление и скорость передвигающегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Формирование быстроты воздействует на подвижность и статичность нервных процессов, а также вырабатывание пространственных, временных и глазомерных оценок, разрешает ребенку сориентироваться в изменяющихся обстоятельствах окружающей среды.

Для детей более присуще склонность к скорым движениям то, что сопряжено с отличительными чертами их организма, отличительными чертами нервной системы (в частности, повышенная восприимчивость, быстрая смена процессов возбуждения или торможения). Было подмечено то, что в играх, втягивающих детей, они все чаще добиваются наиболее высоких скоростей, чем, примитивно осуществляя поручение, быстро пробежать

дистанцию. Игры как бы выделяют вероятность открыть запас скоростных способностей детей. Проведенные исследования за детьми, которые играют, представляют то, что они нередко и с большим удовольствием вырабатывают резвые движения. В непосредственной предрасположенности ребят к кратковременным и непродолжительным скоростным движениям нужно оказывать помощь и предлагать им в различных упражнениях на проявление быстроты, т.е. это например, увлекательные игровые поручения и игры. Дети соревнуются между собой в скорости перебега через площадку, а также играют в игры, такие как "догонялки", "ловушки", бадминтон, с большим энтузиазмом катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребенок неоднократно воспроизводит любимившееся ему движение, использует его во всевозможных обстоятельствах, устремляясь осуществить скорее, чередуя его с мгновениями отдыха - догоняет мяч и, подняв его, застывает либо, добежав до скамейки, присаживается на нее.

В современной практике акцентируют две задачи в особенности проявления быстроты, нацеленные на формирование возможности стремительными темпами выполнять движение. К первой задаче принадлежит упражнение в стремительном начале движения, умении мгновенно и быстро прореагировать действием на сигнал (к примеру, словесный или звуковой). Данное свойство следует во многих подвижных и спортивных играх (в частности, настольном теннисе, баскетболе и др.), а также на старте в беге, плавании, любых эстафетах. Ко второй задаче принадлежит следующее - это научить ребенка поддерживать высокий темп движения, к примеру, сказать, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча. Подбор подвижных игр и упражнений с целью формирования быстроты обуславливается совместными дидактическими убеждениями, т.е. соответствие возрасту, подготовленности ребенка, а также постепенное усложнение заданий и поручений, их повторность. При этом требуется принимать во внимание и единичные характерные для данного качества требования, к которым относятся следующее:

- во-первых, длительность упражнений на быстроту не должна быть большой, так чтобы под конец выполнения данного упражнения стремительность никак не уменьшалась и, в соответствии с этим, не наставало утомление. Протяженность расстояния для бега в стремительном темпе не должна превышать 10-30 м, число воспроизведений прыжков 10-12 раз, длительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 6-7 лет - до 15-20 сек. Помимо этого, должны быть интервалы отдыха;

- во-вторых, движение должно быть в существенных чертах освоено ребенком в неспешном темпе. Без этого все без исключения, усилия будут обращены на усвоение действием, а не на скорое его выполнение. Внести корректировки на недостатки в технике движения при его скором выполнении невозможно; длительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, для того, чтобы под конец выполнения данного упражнения скорость не снижалась, и не наставало утомление.

- в - третьих, значительным обстоятельством для эффективного выполнения скорых движений считается оптимальное положение центральной нервной системы, достигающееся только лишь в то время, если дети не утомлены предшествующей деятельностью. В итоге, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, рационально проводить в начале физкультурного занятия или урока;

- в - четвертых, упражнения с целью формирования быстроты не должны носить монотонный характер. Воспроизводить их следует в многообразных обстоятельствах, с многообразной напряженностью, с усложнениями или же, напротив, сокращением запросов, облегчением поручений. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», с трудом преодолевающийся в дальнейшей работе.

Для формирования быстроты рационально применять различные упражнения в размахивании, ударах, взмахе, кружении, а также в метании и толкании легких предметов, поворотах, которые производятся с возможной

максимальной частотой.

Таким образом, быстрота формируется в ходе обучения ребенка существенными движениями. Выполнение упражнений в многообразном темпе содействует выработыванию у детей умения прикладывать всевозможное мышечное старание и напряжение в согласовании с установленным темпом. С целью формирования скоростных качеств предлагается применять упражнения в быстром и медленном беге; а также чередовать бег в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп.

1. 4 Подвижные игры как средство развития быстроты и ловкости

Основоположник российской концепции физического воспитания П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре значительное место. Он определял игру как упражнение, с содействием которого ребенок готовится к жизни, также П.Ф. Лесгафт фиксировал в таком случае то, что в самостоятельной игровой двигательной деятельности формируются и вырабатываются моральные качества ребенка, а также инициатива.

П.Ф. Лесгафт свидетельствовал на наличие в подвижной игре определенной цели. Движения, используемые в игре, предварительно постигаются ребенком в систематических упражнениях. Форма игры должна отвечать определенным требованиям и цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и своими движениями и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения» [19].

В раннем возрасте ребенку своеобразно неутомимое желание играть. В данной игре ребенок проходит тот путь, который совершило человечество от первобытного состояния до современного. Психологи, педагоги и доктора давно обратили внимание на существенное значение подвижных игр для однонаправленного развития детей [29].

Лесгафт П.Ф. утверждал, что неизменное проведение подвижных игр

базирует у детей способность управлять собственными движениями, а также дисциплинирует его тело. Благодаря игре, ребенок учится функционировать ловко, преднамеренно, быстро, а также выполнять правила, ценить товарищество и чувство взаимовыручки. [19].

Идеи П.Ф. Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками В.В. Гориневским, Е.А. Аркиным

Е.А. Аркин знаменитый школьный врач и специалист в вопросах по воспитанию детей и подростков, считал игру массивным средством формирования ребенка, «основным рычагом» воспитания. В его концепциях говорилось то, что игра упрочивает его организм ребенка, вносит в его жизнедеятельность радость, а также улучшает двигательные возможности [1].

В.В. Гориневский расценивал подвижную игру как способ формирования личности ребенка. Серьезные условия он предъявлял воспитательной ценности сюжета игры и методу ее проведения. В его работах придавалось колоссальное значение оздоровительному направлению положительных эмоций, ощущаемые детьми в игре. Веселье и радость, он полагал обязательным условием игровой деятельности, в отсутствие их игра утрачивает свой смысл и значение, поскольку положительные эмоции оздоравливают организм ребенка.

А.В. Кенеман считал то, что формирование быстроты и ловкости совершается и в подвижных играх с неоднократными повторениями действий, выполняемых длительное время, а кроме того в отдельных спортивных упражнениях (к примеру, ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях). Их характерной чертой считается непрерывно видоизменяющаяся как по напряженности, так и по форме движений деятельность, содержащая минимально необходимые паузы с целью замены водящего, введения дополнительных преград и т.п. [14].

Е.Н. Вавилова подмечает, что игры и физические упражнения, развивающие ловкость, обязаны находить место в многочисленных формах

физического воспитания. Бег в умеренном темпе используется на утренней гимнастике и в вступительной части физкультурного занятия, в отдельных подвижных играх. В основной части занятия бег может быть с разными заданиями, кроме того включается продолжительное выполнение подскоков, организуются игры с постоянной двигательной деятельностью. В многочисленных подвижных играх, никак не связанных с ловлей, необходимо увеличивать длительность бега, где не требуется быстрого темпа, а, наоборот, поощряется бег ритмичный, в спокойном, ровном темпе. Это может быть в таких играх как: «Солнышко и дождик», «Найди пару», «Совушка», «Летчики» и др. [7].

Можно привести пример содержания подвижных игр, в которых основой является определенная двигательно-координационная деятельность ребенка.

Найди пару. Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал «В пары!» находят каждый для себя пару и начинают выполнять перемещения в парах: приседают, кружатся, танцуют. Согласно сигналу «Побежали!» опять бегают по одному. Усложнение: а) стараться придумать другие движения; б) каждый раз находить новую пару стараться придумать прочие движения.

Чье звено быстрее соберется. В различных концах площадки устанавливаются флажки 3 – 4 расцветок. Дети разделяются на 3 – 4 звена и приобретают ленточки таких же расцветок, строятся за флажками определенных цветов. Согласно сигналу начинают бегать по площадке, возвысив ленточки вперед (в стороны, вверх). На сигнал «На места!» строятся за флажками соответствующего цвета, затем идут за звеном, которое лучше всех и быстрее построилось. Педагог в это время изменяет места флажков и заново подает знак к бегу.

Поезд. Дети подгруппами (4 – 5) встают друг за другом – вагончики, перемещаются по сигналу начальника станции (воспитатель поднимает зеленый жезл) установленным маршрутом, одолевая преграды, а расстояние между ними - спокойным бегом. Уже после того как все без исключения преодолеют преграду 1 раз, поднимается желтый флаг, ребята переходят па

ходьбу и согласно красному сигналу останавливаются. В зале возможно включить ходьбу или же бег по дощечке, подлезание около дуги или рейки, проход по мостику-качалке, обегание стоек и т. д. На площадке неплохими преградами предназначаются непосредственные или деревянные горки, бревно, ограниченные дорожки, пеньки. Движения должны быть изучены детьми и осуществляться ими свободно. В этот период возможно порекомендовать ребенку роль руководителя станции и объявить остановку на полянке, в бору, у реки, где им будет перемещаться легко. При воспроизведении игры можно реализовать маршрут перемещения в противоположном порядке. Воспитатель заблаговременно обдумывает путь передвижения поезда с применением пособий таким способом, для того чтобы гарантировать постоянное перемещение ребят в отсутствие длительных остановок.

Автогонки. Игра проходит на участке детского сада. Играющие разделяются на три подгруппы автогонщиков. Пред любой полосой преград: 4 – 5 кругов (нарисованные на земле) либо обручи; скамейка или бревно; подвешенный на опоры шнур; лабиринт. В самом начале игры ребята осуществляют несколько перемещений: вращают руками перед грудью – заводят двигатель, нагибаются вперед, скользя руками по ногам, накачивают шины, приседают – делают контроль колеса. Согласно сигналу автогонщики проходят дистанцию друг за другом, каждый принимает движение уже после того, как преодолел первое препятствие впереди стоящий. Одерживает победу та подгруппа, преодолевшая быстрее и правильнее преграды: круги обегает змейкой; пробегает по скамейке (бревну), не теряя равновесие и т.д. [7].

Конники - спортсмены. Играющие – лошади встают за огромным кругом – это арена. Вдоль одной из сторон площадки классифицируются стойла для лошадки (на 2 – 3 меньше числа играющих). Склонив руки в локтях ладонями вниз, играющие проходят по кругу, поднимая высоко колени, затрагивая ладошками колени. Согласно сигналу изменяют направление,

перемещаются в обратную сторону, снова по кругу. Потом переходят на бег – «Рысцой марш!». Завязываются конные состязания. Ребята - наездники бегут из манежа в обратную сторону от стойл и выстраиваются одной шеренгой. Согласно сигналу «Марш!» прыгают к стойлам, стараясь занять любое свободное из них. В стойле должен быть только один всадник. Те, кто остался без места выбывают из игры. При возобновлении игры все дети примут участие. Затем вновь встают согласно кругу и игра повторяется.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Исследование уровня развития быстроты и ловкости у детей 6 – 7 лет на начальном этапе исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад» г. Красноуфимск. В данном исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет, которые представляли две группы (контрольная и экспериментальная). В каждой группе находилось по 10 человек. Все дети, которые принимали участие в исследовании, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и отнесены к основной медицинской группе.

Исследование проходило в три этапа. Первый этап (констатирующий этап исследования) 1.09.2016 г. – 1.10.2016г. – позволил обусловить исходные данные об уровне развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи первого этапа исследования:

1. Подобрать контрольные тесты, характеризующие уровень быстроты и ловкости детей 6 – 7 лет;
2. Выявить исходный уровень развития быстроты и ловкости у детей 6 – 7 лет;
3. Подобрать подвижные игры, направленные на развитие быстроты и ловкости у дошкольников.

Подбор тестов, определяющие уровень развития у дошкольников, осуществлялся с помощью анализа научной и методической литературы по проблеме исследования, подвергалась рассмотрению научно-методическая литература по теории и методике физического воспитания и спорта, «Физическое воспитание в детском саду» программы « От рождения до

школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Испытуемым были предложены следующие контрольные испытания [тесты] [6].

Тест 1. Челночный бег 3 раза по 10 м

Цель: установить способность быстро и точно преобразовывать свои действия в соответствии с требованиями неожиданно модифицирующейся обстановки.

Процедура тестирования:

Тестируемый встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в данное время педагог включает секундомер) трехкратно осиливает 10-метровую дистанцию, на которой линии расположены кубики по прямой (5 шт.). Тестируемый обегает каждый кубик, никак не задевая его. Закрепляется общее время бега [35].

Тест 2. Быстрый бег с высокого старта 30м.

Цель: Обусловить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Процедура тестирования:

На ровной, гладкой, прямой дорожке (протяженность дорожки не менее 40 м) обозначают черту старта и через 30 м линию финиша. За чертой финиша на дистанции 5-6 м устанавливают флажок яркого цвета или же какой - либо другой ориентир. Ребятам предоставляется задание пробежать данную дистанцию, никак не замедляя движения, с предельно возможной скоростью. Представляется проводить забеги парами. Педагог с секундомером встает сбоку на линии финиша, его ассистент с флажком – у исходной стартовой линии и помогает педагогу в осуществлении забегов. По команде ассистента " На старт!" ребята подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. Согласно указанию «Внимание!» ассистент поднимает флажок кверху, при этом участники немного сгибают обе ноги, а также наклоняют туловище чуть вперед.

Согласно указанию «Марш!» ассистент стремительно опускает флажок вниз, а в это время педагог включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается только тогда, когда участники пересекают грудью линию финиша. Достоверность измерения – вплоть до 0,1 сек. Детям предоставляется 2 попытки. Затем закрепляется наиболее оптимальный результат. [35].

Тест № 3. Бег на 10 метров с хода.

Цель: Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию.

Процедура тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (на расстоянии 6-7 м от нее) устанавливается ориентир (яркого цвета предмет - кегля, кубик, флажок и т.п.), делается это для того, чтобы участник, когда пересечет линию финиша, не совершал дерзкой остановки. Предлагается 2 попытки, с интервалом отдыха между ними 5 минут.

Тестируемый согласно указанию «на старт» подходит к черте и принимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. Уже после взмаха флажком тестируемый выполняет разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и отключает его тогда, когда тестируемый добежит до линии финиша. Закрепляется наиболее лучший результат из двух попыток.

Тест 4. Отбивание мяча от пола

Цель: определить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы.

Процедура тестирования:

Тестируемый стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки возможно чередовать). Не допускается сходить с места при выполнении задания. Предоставляется две попытки. Закрепляется наилучший результат из двух попыток [35].

Контрольные нормативы уровня развития быстроты и ловкости представлены в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные нормативы для определения уровня развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста (по Тарасовой Т.А.)

№ п/п	Название теста	Уровни развития быстроты и ловкости					
		высокий		средний		низкий	
		м	д	м	д	м	д
1.	челночный бег 3 раза по 10 м (с)	10,0	11,0	11,0- 10,1	12,0- 11,1	11,9- 11,1	12,5- 12,1
2.	бег 30м (с)	8,0	8,2	8,4- 8,1	8,5- 8,3	8,7- 8,5	8,9- 8,6
3.	бег 10 м с хода (с)	1,8	1,9	2,2	2,4	2,0	2,1
4.	отбивание мяча от пола (раз)	8	7	5	4	3	2

Результаты констатирующего исследования представлены на рисунках 1,2,3,4:

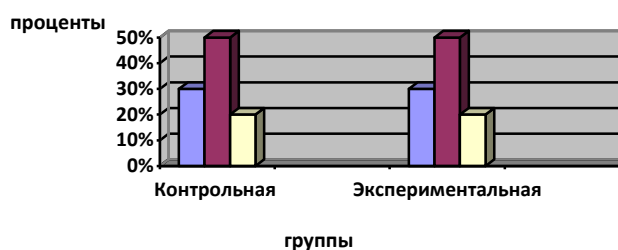


Рис. 1. Исследования уровня развития ловкости при проведении теста «Челночный бег 3 раза по 10м»

Анализируя показатели данного рисунка, следует отметить то, что при проведении тестирования, наибольшая часть испытуемых показала средний уровень развития ловкости.

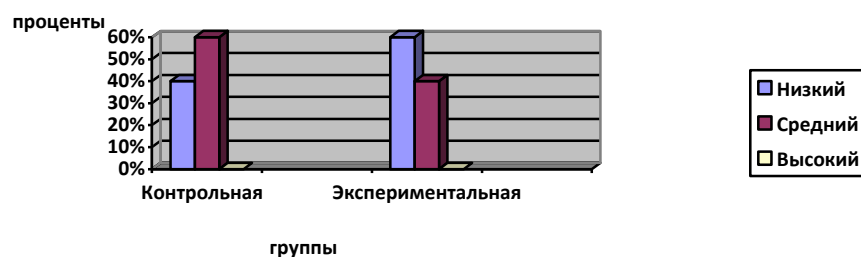


Рис. 2. Исследования уровня развития быстроты при проведении теста
«Быстрый бег с высокого старта 30м»

Проанализировав сведения данного рисунка, составленного на основе проведенного теста, можно отметить, что у наибольшего количества детей наблюдается низкий уровень развития быстроты.

Таблица 2

Уровень развития быстроты и ловкости у детей контрольной и экспериментальной групп

уровень	контрольная группа	экспериментальная группа
высокий	n	m
средний	n ₁	m ₁
низкий	n ₂	m ₂

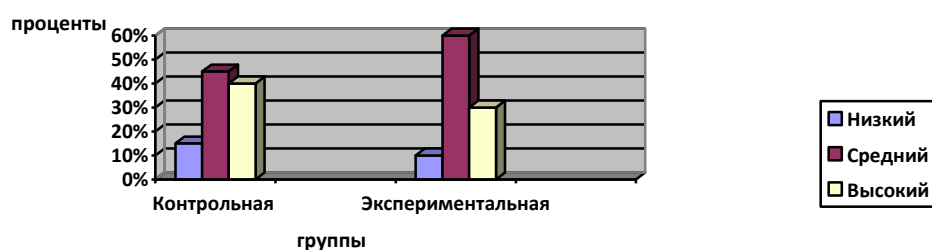


Рис.3. Исследования уровня развития быстроты при проведении теста «Бег на 10 м с хода»

Таким образом, на первоначальном этапе исследования, видно, что результат тестирования различен. Дети показали средний уровень развития быстроты.



Рис.4. Исследования уровня развития ловкости при проведении теста
«Отбивание мяча от пола»

Опираясь на полученные результаты, следует отметить, что дети контрольной и экспериментальной групп, принявшие участие в исследовании, показали средний уровень развития ловкости.

Исходя из полученных данных, можно сделать следующий вывод: среди испытуемых наибольшее количество детей имеет средний уровень развития быстроты и ловкости. Анализ данных результатов позволил сделать вывод о необходимости разработки комплекса подвижных игр, направленных на развитие быстроты и ловкости у детей 6 -7 лет.

2.2 Организация педагогической работы по развитию быстроты и ловкости у дошкольников 6 – 7 лет и анализ полученных результатов

Второй этап исследования 2.10.2016г. – 1.03.2017г.

На формирующем этапе исследования велась совместная работа с воспитателем, нами были выбраны такие игры, содержание которых отвечало, в первую очередь, развитию быстроты и ловкости, и было доступным, и в то же время интересным для детей, а также разработан перспективный план применения подвижных игр. Двигательные задания в этих играх усложнялись постепенно. При составлении перспективного плана нами учитывалось следующее: время года, место для проведения для игр, т. е. спортивный зал либо спортивная площадка на улице, а также физическая подготовленность детей (Приложение 3).

В содержание формирующего этапа педагогического исследования были включены беседы из учебно - методического пособия Т.Э. Токаевой «Будь здоров, старший дошкольник на пороге школы!», «Чтобы быстрым быть надо уметь...», «Самые быстрые животные», «Олимпийские чемпионы» и др.; а также рассматривание иллюстраций «Быстроцветик», «Страна физкультуры и здоровья», «Спортландия».

В экспериментальной группе организовывалась двигательная деятельность 3 раза в неделю во второй половине дня, длительность которых не превышала 30 минут. В двигательную деятельность включались подвижные игры, разработанные на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы. Для развития быстроты, такие игры как «Мы веселые ребята», «Два мороза», «Горелки» и т.д. Для развития ловкости, к примеру, «Мышеловка», «Бездомный заяц», «Краски» и др. При проведении занятий в играх чередовалась нагрузка и отдых. Также подвижные игры неоднократно повторялись и закреплялись на зарядках, прогулках и в самостоятельной деятельности детей.

Особенное внимание уделялось детям, которые показали незначительный уровень развития быстроты и ловкости. Этим детям предлагались индивидуально - дополнительные задания и упражнения, также им предоставляли возможность привлекать к организации сбора на игру, их определяли на роли водящих в игре, организовывали игры небольшими подгруппами, в которых непременно входили эти дети.

На подготовительном этапе, с детьми проводились беседы на тему «Что такое быстрота и ловкость?», «Что такое быстрые, ловкие движения?», «Чтобы быть быстрым и ловким надо уметь...», др. Кроме того были продуманы способы сбора на игру. Для этого использовались разнообразные зазывалки, ребятам предоставляли поручения собрать остальных на игру (Приложение 4). Заранее изготавливали атрибуты для игры (к примеру, для игры «Два мороза» - шапочки синего и красного цвета), знакомились с правилами игры и ее сюжетом. В процессе разъяснения перед детьми

ставилась игровая цель, а также раскрывалась очередность игровых действий, игровые правила и сигнал. С помощью наводящих вопросов проверяли, как дети уяснили игру. Объясняли ход взаимодействия водящего и других играющих детей.

На обучающем этапе мы организовывали игру вместе с детьми. При помощи считалок выбирали водящего, либо определяли сами, в зависимости от индивидуальных особенностей и физиологических способностей детей. В ходе игры особое внимание уделялось на выполнение правил. После игры совместно с детьми обсуждали, то что удалось, что никак не получилось, а также все ли правила были соблюдены.

Затем игра переключалась в самостоятельную деятельность детей. На данном этапе мы в основном выступали наблюдателями игры. Предоставляли детям без помощи других сделать выбор водящего и распределить роли в игре. При появлении трудностей и расхождений в процессе игры, мы принимали руководство игрой на себя.

На этапе творческой игры ребятам предоставлялась возможность придумывать усложнение правил самим, внедрению новых ролей, и кроме того изготовлению атрибутов для игр. Подобная тактика усложнения правил дала возможность нам поддерживать заинтересованность детей к данной игре.

Наибольшую заинтересованность у детей вызывали игры, в которых они сами усложняли правила, вводили новые роли, готовили атрибуты. В ходе игры ребята тщательно следили за соблюдением правил. По такой же структуре проходили остальные игры. На занятиях ребятам предлагались игры на совершенствование двигательных навыков, игры согласно предпочтению, и кроме того одна новая игра.

Таким образом, при проведении подвижных игр, формировалась атмосфера радости, игры вызывали у детей позитивные эмоции и чувства, что хорошо отобразилось в формировании не только быстроты и ловкости, но и абсолютно всех физических качеств детей.

Третий этап исследования (контрольный этап исследования) 2.03.2017 г. – 2.04.2017г. – состоял из итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп дошкольников, принимавших участие в исследовании.

После проведения формирующего этапа эксперимента по работе, направленной на формирование быстроты и ловкости, детям экспериментальной и контрольной групп были предложены те же самые контрольные задания, характеризующие уровень развития быстроты и ловкости.

Протоколы оценки развития быстроты и ловкости после проведения второго этапа исследования в обеих группах представлены в Приложении 5

Полученные результаты представлены на рисунках 5,6,7,8 и выглядят следующим образом.



Рис.5. Исследования уровня развития ловкости при проведении теста «Челночный бег 3 раза по 10м»

Проанализировав сведения данного рисунка на контрольном этапе, составленного на основе проведенного теста, видно, что у детей обеих групп снизился низкий уровень развития ловкости.

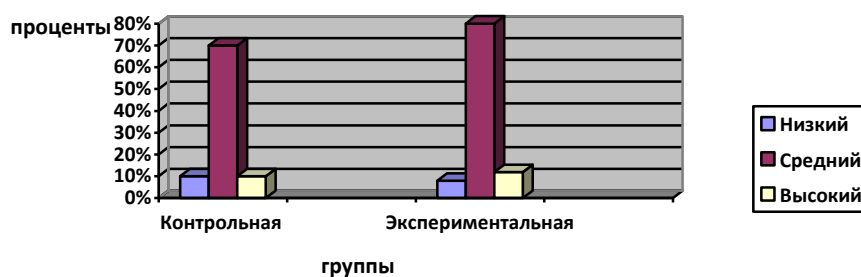


Рис.6. Исследования уровня развития быстроты при проведении теста

«Быстрый бег с высокого старта 30м»

Рассматривая показатели данного рисунка, можно отметить, что процент детей, показавших высокий уровень развития быстроты в экспериментальной группе, увеличился.

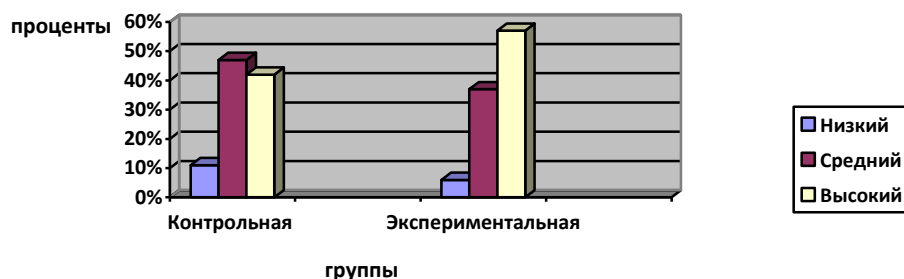


Рис.7. Исследования уровня развития ловкости при проведении теста

«Бег на 10м с хода»

Анализируя показатели данного рисунка, следует отметить то, что при проведении тестирования на контрольном этапе исследования, высокий уровень развития быстроты в экспериментальной группе увеличился.



Рис.8. Исследования уровня развития ловкости при проведении теста

«Отбивание мяча от пола»

По полученным результатам контрольного этапа уровень развития ловкости в контрольной и экспериментальной группах отличается. В экспериментальной группе увеличилось количество детей, показывающих высокий уровень развития ловкости.

Сравнительный анализ исследования представлен на рисунке 9.

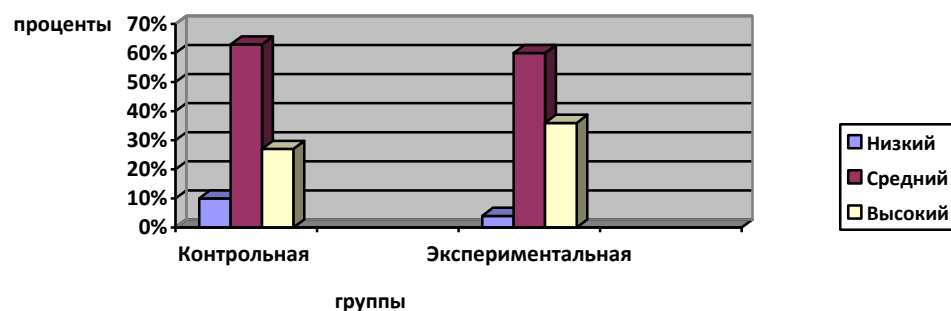


Рис.9. Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп
в процессе исследования

Темпы прироста физических качеств рассчитываются по формуле В.И. Усакова:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

$$1/2 (V1 + V2)$$

где W- темпы прироста показателей физических качеств (%);

V1 - начальный уровень;

V2 - конечный уровень.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа исследования свидетельствует об изменениях показателей у детей экспериментальной группы, которые повысились на 9 %, где проводилась целенаправленная работа над развитием быстроты и ловкости посредством подвижных игр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В единой концепции образовательной работы ДОО физическое воспитание детей занимает особенную роль. В следствие целенаправленного педагогического влияния укрепляется здоровье ребенка, происходит подготовка физиологических функций организма, усиленно формируются движения, двигательные способности и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Выбранная нами тема актуальна, т.к. формирование двигательных способностей занимает существенную роль в физическом воспитании дошкольников. Практика показывает то, что многие дети никак не могут достичь высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом по причине недостаточного формирования ключевых двигательных качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, скорости.

В этом аспекте, подвижные игры обозначают как результативный способ физической подготовленности. Целенаправленное, методически-обдуманное управление подвижной игрой существенно улучшает и активизирует деятельность детей.

В процессе написания работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие ученые рекомендуют включать подвижные игры, которые развивают одновременно быстроту и ловкость, не только в физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении, но и в ежедневную деятельность детей.

В теоретической части работы, на основе исследования специальной литературы мы проанализировали, выявили и охарактеризовали:

- быстроту и ловкость, как физическое качество;
- подвижную игру как средство формирования и развития физических качеств: задачи и значение;
- психофизиологические характерные черты развития детей 6 - 7 лет.

В практической части исследования включались констатирующий, формирующий и контрольный этапы исследования.

Констатирующий этап исследования показал, что у детей доминирует средний уровень развития быстроты и ловкости. Полученные результаты стали причиной для разработки комплекса и перспективного плана деятельности с детьми по развитию быстроты и ловкости в подвижных играх.

На формирующем этапе исследования нами была выполнена деятельность по разработанному плану. Особенное внимание уделялось детям, показавшим уровень развития быстроты и ловкости ниже среднего. Для этого мы предоставляли им индивидуальные дополнительные задания и упражнения, привлекали к организации сбора на игру, назначали на роли водящих, также организовывали игры малыми подгруппами, в которые непременно входили данные дети. Работа в рамках формирующего этапа исследования предоставила очевидные положительные результаты: в процессе контрольного этапа исследования существенно увеличилось количество детей, показывающих высокий уровень развития быстроты и ловкости.

Таким образом, при соблюдении требований методики и учете физического формирования детей, при осуществлении индивидуального подхода подвижные игры являются важным средством развития быстроты и ловкости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркин, Е. А. Ребенок в дошкольные годы [Текст] / Е. А. Аркин ; под ред. А. В. Запорожца, В. В. Давыдова. – М. : Просвещение, 2005. – 445 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 223 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 234 с.
4. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 79 с.
5. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] : учеб. пособие для ин-тов / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
6. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2010. – 96 с.
7. Вавилова, Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилов. – М. : Просвещение, 2001. – 144 с.
8. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : ВЛАДОС, 2009. – 176 с.
9. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольников. Старший возраст [Текст] : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 264 с.
10. Грядкина, Т. С. Тесты для оценки физической подготовленности старших дошкольников [Электронный ресурс] / Т. С. Грядкина // Проблемы и методы диагностики в педагогике, психологии и медицине :

межвуз. сб. науч. тр. / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцен ; отв. ред. Н. А. Ноткина. .– СПб., 2014. – С. 61-70. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27135884> (дата обращения: 11.02.2017).

11. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена ; сост. Н. А. Ноткина. – СПб. : Образование, 2003. – 36 с.
12. Детство [Текст] : пример. образоват. программа дошкол. образования / О. В. Акулова [и др.] ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Детство-Пресс, 2014. – 344 с.
13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 200 с.
14. Карманова, Л. В. Физкультура в старшей группе детского сада [Текст] : метод. пособие / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 2010. – 264 с.
15. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : учеб. для пед. ин-тов / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2011. – 271 с.
16. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных упражнениях [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. – М. : Академия, 2002. – 316 с.
17. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. Н. Барисова. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 192 с.
18. Козырева, О. В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников [Текст] : пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкол. образоват. учреждений / О. В. Козырева. – М. : Просвещение, 2007. – 94 с.
19. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения [Текст] /

- П. Ф. Лесгафт. – М. : Педагогика, 2001. – 400 с.
20. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. – Минск : Нар. асвета, 2000. – 128 с.
 21. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте [Текст] : история, теория, эксперимент. исслед. / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 23-26.
 22. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 2003. – 152 с.
 23. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 17-20.
 24. Лях, В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 28-30.
 25. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 44-46.
 26. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : АСТ, 2003. – 272 с.
 27. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
 28. Минский, Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня [Текст] : пособие для учителя / Е. М. Минский. – М. : Просвещение, 2009. – 192 с.
 29. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009. – 240 с.
 30. От рождения до школы [Текст] : пример. общеобразоват. программа воспитания и обучения детей / Н. Е. Веракса [и др.] ; под ред. Т. С. Комаровой [и др.]. – М. : Мозаика-Синтез, 2010. – 416 с.

31. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] : пособие для педагогов дошкол. учреждений, преподавателей и студентов пед. и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2008. – 256 с.
32. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст] : метод. пособие для рук. физ. воспитания дошкол. учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб. : Детство-Пресс, 2007. – 416 с.
33. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
34. Тарасова, Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста [Текст] : метод. рекомендации для рук. и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2005. – 176 с.
35. Токаева, Т. Э. Будь здоров, дошкольник [Текст] : программа физ. развития детей 3-7 лет / Т.Э. Токаева. – М. : Сфера, 2016. – 112 с.
36. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
37. Фарфель, В. С. Физиология спорта [Текст] : очерки / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 384 с.
38. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов [Текст] : пособие для учителя / отв. ред. В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 141 с.
39. Физическое развитие детей 5-7 лет [Текст] : планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвиж. игры, физкультур. досуги / авт.-сост. Т. Г. Анисимов, Е. Б. Савинова. – Волгоград : Учитель, 2009. – 144 с.
40. Филиппова, С. О. Мир движений мальчиков и девочек [Текст] : метод. пособие для рук. физ. воспитания дошкол. учреждений / С. О. Филиппова. – СПб. : Детство-Пресс, 2001. – 96 с. .
41. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта

- [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.
42. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – М. : Академия, 2012 – 176 с.
43. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст] : пособие для педагогов дошкол. учреждений : в 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : ВЛАДОС, 2014. – Ч. 1 : Программа «Старт» : метод. рекомендации. – 320 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План - конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе

Тема: Путешествие в страну подвижных игр.

Возраст: 6-7 лет.

Задачи:

1. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений с мячами массажными;
2. Разучить подвижные игры «Золотые ворота», «Эстафета с мячом», игра с парашютом «Пустое место»;
3. Воспитывать чувство ответственности, внимательное отношение друг к другу.

Время проведения: 30 мин:

Место проведения: спортивный зал, украшенный плакатом

«Путешествие в страну подвижных игр», шариками.

Оборудование: свисток, мячи массажные по количеству детей, коврики по количеству детей., 2 обруча, 2 мячика.

Таблица 1

Содержание	Время	Дозировка	Темп	Организационно - методические указания
I. Подготовительная часть. В зал по марш дети заходят и строятся в одну шеренгу. -ходьба с высоким подниманием колена -ходьба обычная, на носочках -ходьба с выполнением движений рук -подскоки (восстановление дыхания)	4 мин.	30 с.	средний	Дайте детству наиграться Вдоволь, досыта, не вкратце, Дайте дождиком умыться, Дайте как цветку раскрыться, Душу детскую щадите, Пуще глаза берегите, Зря за шалость не корите- Ни родитель, ни учитель. Дайте детству наиграться, Насмеяться, наскакаться! «Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Направо! По залу шагом марш!» <i>(под музыку «Солнышко, лучистое»)</i> - спина прямая -спина прямая, руки в стороны -круговые движения рук - руки на пояс, вдох через нос, выдох через рот

Продолжение таблицы 1

<p>-ходьба с наклонами вперед -бег боком приставным шагом (нога ногу догоняет) -восстановление дыхания -прыжки (ноги вместе, врозь, хлопки рук над головой на каждый прыжок) - медленный бег -восстановление дыхания</p> <p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Инструктор обращается к ребятам в стихотворной форме</p> <p>Обращает внимание на кувшин</p> <p>Инструктор:</p> <p>Инструктор:</p> <p>Хоттабыч:</p> <p>Инструктор:</p> <p>Хоттабыч:</p>				<p>руки вверх – вдох, руки опускаем выдох -на каждый шаг наклон вперед</p> <p>-Бег на носочках - руки вверх – вдох, руки опускаем выдох</p> <p>- Ребята! Кто же поиграть не рад? Игры любят стар и млад! Хотите со мной порезвиться, Поиграть да повеселиться? Ой, а что это тут у нас стоит? Кувшин! Кто же его сюда поставил? Инструктор берет кувшин в руки, показывает детям, трет его.</p> <p>Ой, какой он пыльный! (Из кувшина слышится кашель. Инструктор пугается и выбрасывает кувшин за дверь) Ой! Что это? Ой-ой-ой! Стук крышек. Из-за двери появляется Хоттабыч.) О, прекраснейшая из инструкторов всех детских садов, благодарю тебя за избавление от тяжких и мучительных страданий! Долгие годы провел я в заключении в этом проклятом сосуде! Позволь мне в знак глубочайшей признательности облобызать край твоего одеяния! Оставьте меня в покое! Кто вы такой?</p> <p>О бесценная ханум, я думаю, дети уже догадались, кто я!</p>
---	--	--	--	--

Продолжение таблицы 1

Дети (хором)				Старик Хоттабыч!
Хоттабыч:				Вот отрада глаз моих, дети меня узнали!
Инструктор:				Да, да, я про Вас тоже читала.
Хоттабыч:				О луноликая, приказывай! Хочешь, я подарю тебе караван верблюдов с восточными пряностями?
Инструктор:				Только верблюдов мне не хватает! Нет уж, спасибо!
Хоттабыч:				Тогда, услада глаз моих, я осыплю тебя золотом! <i>(Кидает золотые монетки.)</i>
Инструктор:				Ой, не надо! Вы мне прическу испортите! Вы лучше, уважаемый, скажите – у Вас есть ковер-самолет? Вы смогли бы нас покатасть на нем?
Хоттабыч:				Угодно ли тебе, о царица моего сердца, прокатиться?
Инструктор:				А это не опасно?
Хоттабыч:				Нет, клянусь своей бородой! <i>(Хоттабыч вырывает волосок из своей бороды, тихо произносит заклинание и выносит ковер).</i>
Инструктор:				Неужели это настоящий ковер-самолет?
Хоттабыч:				Конечно, настоящий! Натуральная шерсть!
Инструктор:				Скажите, уважаемый! А куда Вы можете доставить нас на этом агрегате?
Хоттабыч:				А куда пожелаете!
Инструктор:				А Вы можете нас доставить в Страну игр?
Хоттабыч:				Легко, о драгоценнейшая моя!
Инструктор				Хоттабыч, но ведь мы все не поместимся на нем! Нас много. Но у нас есть коврики для всех. Не мог бы ты сделать так, чтобы они тоже полетели?

Продолжение таблицы 1

<p>II. Основная часть Перестроение в колонну по три ОРУ с мячами массажными:</p> <p>Хоттабыч:</p> <p>Дети отвечают:</p> <p>Инструктор:</p> <p>Хоттабыч:</p> <p>Хоттабыч:</p> <p>Инструктор:</p> <p>Хоттабыч:</p> <p>Инструктор:</p> <p>Русская народная игра «Золотые ворота»</p>	<p>22 мин</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин</p>	<p>средний</p>	<p>Хорошо, я сейчас сделаю, чтобы они тоже умели летать. Твое желание – закон для Хоттабыча! Но для этого нужно сделать разминку!</p> <p>Хорошо Хоттабыч вставай к ребятам и мы все вместе подзарядимся. В одну шеренгу становись! За направляющим по кругу шагом марш! Берем мячики, держим в руках. На месте стой! Раз, два! В колонну по три шагом марш!</p> <p>(в конце упражнений Хоттабыч и инструктор собирает у детей мячики в корзину) А теперь, ребята настало время полететь в страну игр. Готовы?</p> <p>Да, готовы!</p> <p>Смотри, Хоттабыч, ты мне за детей головой отвечаешь!</p> <p>Все будет в порядке! <i>(Звучит восточная музыка. Дети изображают стоя на ковриках полет самолета. Хоттабыч, стоя на ковре, смотрит вниз.)</i></p> <p>Вот подходящая станция, идем на снижение. Дети, занимаем места. А не заглянуть ли нам на станцию русских народных игр?</p> <p>Твое желание для меня закон, о сокровище моей души, идем на посадку.</p> <p>Дети! Мы прибыли на площадь русских народных игр.</p>
--	---------------	---	----------------	---

Продолжение таблицы 1

Инструктор:			медленный, средний, быстрый	<p>А кто знает, почему игры так называют?</p> <p>-Ответы детей.</p> <p>-Правильно. Сейчас мы поиграем в игру «золотые ворота».</p> <p>Описание игры: дети встают вокруг друг за другом. Хоттабыч и инструктор встают напротив друг друга с обручами в которые попадают дети.</p> <p>Начинается игра. Все поют песню,</p> <p style="text-align: center;"><i>Песня:</i> <i>Золотые ворота, проходите,</i> <i>господа,</i> <i>Первая мать пройдет, всех</i> <i>детей проведет.</i> <i>Первый раз прощается, второй</i> <i>раз запрещается.</i> <i>А на третий раз не пропустим</i> <i>вас.</i></p> <p>Цепочка детей движется по залу, проходя через «воротики». С окончанием песни «воротики» захлопываются, в них попадает кто-то из детей цепочки. Этот ребенок встает за спиной одного из тех, кто является «воротиками», держит его руками за бока. Игра продолжается, пока не попадутся в «воротики» все дети из цепочки. Образуются несколько команд из детей, крепко держащих друг друга за бока. Дети – «воротики», за которыми выстроились команды, образуют из рук «замок», команды начинают тянуть друг друга в разные стороны. Побеждает та команда, которая перетянет другую.</p> <p>Ой, как хорошо повеселились! А вы ребята не заметили случайно как оказались незаметно на <i>Эстафетной станции.</i></p> <p>Посмотрите ведь у нас получилось две команды.</p>
Дети отвечают:				
Инструктор:				
Инструктор:				
Хоттабыч:				
Инструктор:		1 мин.		

Продолжение таблицы 1

Хоттабыч:				Одна команда Хоттабыча а другая команда моя! Давайте устроим соревнование Чья команда быстрее справиться с заданиями!
Инструктор:			быстрый	Готовы?
Хоттабыч:				Готовы!
Инструктор:				Эстафета с мячом
Хоттабыч:				Описание игры: Первый участник с мячом над головой передает сзади стоящему человеку мяч. Последний кто получает мячик бежит в начало колонны и передает мяч по той же системе. Чья команда вперед закончит. Тот и победил.
Инструктор:				Молодцы ребята, хорошо поиграли.
Хоттабыч:				А я разве не молодец, почтеннейшая? Без меня и ковра-самолета вы бы в эту страну никогда не попали.
Инструктор:		2 мин		И ты, Хоттабыч, молодец! Давай еще полетаем! <i>(Дети становятся на коврики. Несколько секунд звучит фонограмма, затем - свист и скрежет.)</i>
Инструктор:				Что это такое? Мы падаем?
Хоттабыч:				Маленькие технические неполадки. Не волнуйтесь, сейчас мы их устраним. <i>(Шепчет заклинание и вырывает волос из бороды.)</i> О; шайтан! Будь проклят тот день, когда моя нога ступила на этот старый облезлый ковер

Продолжение таблицы 1

Инструктор:				<p>Что же делать? Дети, держитесь! (Дети опускаются на коврики, как будто падают. инструктор ощупывает их.) Все целы? Никто не ушибся? Слава Аллаху, все живы!</p> <p>Интересно! На какую станцию мы попали? (Читает название. Станция.....) Ребята, пока Хоттабыч чинит ковер-самолет, давайте с вами поиграем. Проводится ритмическое упражнение «У жирафов...». Автор Е.Железнова. Аудиокассета «Аэробика для малышей»</p>
Хоттабыч:		5 мин	средний	<p>Все, уважаемая, я починил ковер. Можем отправляться дальше.</p>
Инструктор:				<p>Смотри, Хоттабыч, второй аварии не должно быть.</p>
Хоттабыч:				<p>Все будет хорошо. (Фонограмма) Ну а теперь пора домой. Обед уже стынет. А перед возвращением домой, мы тебе приготовили подарок. Вот тебе новый ковер – самолет.</p>
Инструктор:				
Хоттабыч:				<p>Ой, спасибо большое прекраснейшая и прекраснейшие дети, я очень рад, но давайте на прощанье поиграем с новым ковром:</p>
Хоттабыч:				<p><i>Игра с парашютом "Пустое место".</i> Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание. Описание игры: дети, держась правой рукой за парашют, двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами:</p>

Продолжение таблицы 1

Инструктор:		4мин		<p><i>Вокруг домика хожу И в окошечко гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу Тук-тук-тук. - все дети останавливаются. Воспитанник, возле которого остановился ведущий, спрашивает: "Кто пришел?" Ведущий называет свое имя и продолжает: Ты стоишь ко мне спиной Побежим-ка мы с тобой. Кто из нас молодой, Прибежит быстрее домой? - ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у парашюта. Повтор 3-4 раза. Ковер в исправности. Можно лететь. Вот на горизонте и наш садик. (Дети перестраиваются в одну шеренгу.) Спасибо, Хоттабыч, это было прекрасное путешествие. Я рад, что услужил Вам, о прекраснейшая Ханум, и вам - славные дети. Я вам тут подарок приготовил. (Хоттабыч показывает сундук с монетками.) Хоттабыч, зачем нам монетки? Не хотите монетки, сейчас будут ...конфетки. (Хоттабыч угощает детей конфетками.) До свидания, мне пора возвращаться в свою сказку. (Хоттабыч уходит, кланяясь и пятясь.) Вот ребята и закончилось наше путешествие в страну игр. Давайте будем прощаться. До свидания! Направо! За направляющим шагом марш!</i></p>
Хоттабыч:				
Хоттабыч:				
III. Заключительная часть	4 мин			
Инструктор:				

Упражнения для развития быстроты и ловкости

1. Упражнения для развития быстроты:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ;прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком.

- Бег между предметами;

- Спецбеговые упражнения (бег с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием колен, бег приставным шагом);

- Игры и игровые упражнения:

«Шлепанки», «Пустое место», «Кошка и мышка», «Хитрая лиса», «Лошадки».

2. Упражнения на развитие реагирующей способности:

- Упражнения без предметов, с предметами с различных исходных положений (сидя, лежа на животе, на спине, стоя);

- Симметричные и асимметричные упражнения с различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, стоя на коленках и локтях);

- Игры и игровые упражнения:

«Блуждающий мяч»; «Волк»; «Пчелки и ласточка»; «Гуси»; «Коршун»; «Заря»; «Горелки»; «Краски»; «Филин и пташки»; «Палочка-выручалочка»; «У медведя во бору»; «Гуси-лебеди»; «Куропатки и охотники»; «Льдинки, ветер, мороз»; «Ручейки и озера»; «Рыбаки и рыбки»; «Здравствуй, догони»; «Важенка и олени»; «На новое пастбище»; «Волк и олени».

3. Развитие кинестетической способности:

- Упражнения с предметами с различных исходных положений;

- Упражнение на снарядах;

- Упражнения на тренажёрах;

- Игры и игровые упражнения. На песке:

«Отпечатки наших рук», «Что спрятано в песке», «Откопай разгадку».

4. Развитие ориентировки в пространстве:

- Ходьба. 6-7 лет. Обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стоп (по показаниям), с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с выпадами, в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», «улиткой», зигзагом, враспынную, в сочетании с другими движениями;
- Бег. 6-7 лет. Обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, челночный бег - 3-5 раз по 10 м, слаломный бег на 15 м, на скорость;
- Прыжки. 6-7 лет. На двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой с поворотами кругом, продвигаясь на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком, через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см), в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30 см, прыжки с разбега, через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч;
- Метание. 6-7 лет. На дальность (6-12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель;
- Ползание. 6-7 лет. На четвереньках по гимнастической скамейке, по

бревну, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, пролезание в обруч разными способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, лазание по шведской стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений и используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

- Подвижные игры 6-7 лет:

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Коршун и наседка»;

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»;

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;

С ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; на все виды движений: «Гонка мяча по улице», «Стадо», «Шлепанки», «Городки. «Большой мяч», «Ловишка в кругу», «Ляпка», «Лапта», «Мячик кверху», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Каюр и собаки», «Олени и пастухи», «Ловля оленей», «Нарты-сани», «Отбивка мячей», «бег в снегоступах», «Оленьи упряжки», «Тройной прыжок», «Охота на волка», «ловкий олененок», «Охота на куропаток», «Успей поймать».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 2

Перспективный план использования подвижных игр для развития ловкости и быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

№ п/п	Месяц	Название игры	Задачи	Методические рекомендации
1.	Октябрь	«Мы веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать умение выполнять движения по словесному сигналу; • упражнять в беге по определенному направлению; • способствовать овладению пространственных ориентировок, развитию речи 	<p>игра проводится под руководством педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> • на роль водящего по считалке назначается ребенок, педагог может принять роль убегающего; • индивидуальная помощь детям при затруднениях; • регулировать физическую нагрузку детей; • следить за соблюдением правил детьми: перебежать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся «ловишка» отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. • После 2 - 3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый «ловишка». • вариант: дети идут по кругу и проговаривают текст, ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега. <p>вариант: ввести еще 1-2 ловишек; на пути убегающих поставить препятствие - бег между предметами.</p>
		«Догони свою пару».	<ul style="list-style-type: none"> • учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару; • развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений; • способствовать проявлению выносливости 	<ul style="list-style-type: none"> • игру целесообразно проводить подгруппой под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми: каждый ловит свою пару • регулировать физическую нагрузку; • вариант: бег парами (за руки) • следить за тем, чтобы в парах стояли дети с равными физическими возможностями.

Продолжение таблицы 2

		«Встречные перебежки»	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать учить бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; • способствовать овладению пространственных ориентировок 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд, • следить за соблюдением правил детьми; • регулировать физическую нагрузку; • вариант: провести игру в форме соревнований; <p>вариант: увеличение дистанции для пробежки; добавление цвета; разные виды бега.</p>
		«Краски»	<ul style="list-style-type: none"> • учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали; • менять направление во время бега; • способствовать развивать ловкость, быстроту движений, умение развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • при помощи считалки выбрать водящих; • регулировать физическую нагрузку; <p>варианты: выбрать 2-х покупателей; придумывание детьми других заданий для покупателя.</p>
2.	Ноябрь	«Второй лишний»	<ul style="list-style-type: none"> • учить быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка; • развивать внимание, реакцию; воспитывать интерес к подвижным играм. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • в роли одного из водящего может выступать педагог; • следить за четким выполнением правил: бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру; <p>вариант: в круг встают 3 человека.</p>
		«Свободное место»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, быстроту, умение не сталкиваться при беге. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • регулировать физическую нагрузку; • следить за соблюдением правил детьми; • следить за тем, чтобы в парах стояли дети с равными физическими возможностями; <p>игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес;</p>

Продолжение таблицы 2

		«У ребят порядок строгий»	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать навыки детей в беге. • развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, ориентацию в пространстве; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми; • деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей; • игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес; <p>усложнение: увеличить время бега; ввести в игру цветные ориентиры, по ходу игры менять их местами</p>
		«Быстро возьми и быстро положи»	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе; содействовать развитию ловкости. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога в форме соревнований; • деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей; • регулировать физическую нагрузку: физически крепким детям добавить еще один предмет.
3.	Декабрь	«Веселые соревнования»	<ul style="list-style-type: none"> • учить детей выполнять задание точно, качественно; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • игра проводится в форме соревнований; • деление на команды происходит с учетом физической подготовленности детей; • регулировать физическую нагрузку: <p>вариант: первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования - какая колонна быстрее выполнит задание; увеличение расстояния</p>

Продолжение таблицы 2

		«Пятнашки»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в беге в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • регулировать физическую нагрузку; • следить за соблюдением правил детьми; • игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес; <p>вариант: ввести второго «пятнашку»</p>
		«День и ночь»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое количество раз; • следить за соблюдением правил детьми; <p>регулировать физическую нагрузку:</p>
		«Два Мороза»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательную активность, быстроту движений; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми; • регулировать физическую нагрузку; <p>вариант: ввести второго ловишку.</p>
	Январь	«Эй, ловишка, выходи»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательную активность, быстроту движений; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми; • регулировать физическую нагрузку;
		«Бездомный заяц»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в беге в различных направлениях, в умении быстро ориентироваться в пространстве; 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • игру можно проводить со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшись за руки 4-5 детей

Продолжение таблицы 2

		«Мышеловка»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, находчивость. 	<p>В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2 - 3 мин. по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга.</p> <ul style="list-style-type: none"> • регулировать физическую нагрузку.
		«Мороз - красный нос»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать у детей быстроту, выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость; • упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу; способствовать развитию речи. • учить быстро перебегать через площадку; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух; регулировать физическую нагрузку. • игра проводится под руководством педагога; • регулировать физическую нагрузку: усложнение: добавить препятствие (сугробы) - бег с оббеганием предметов.
5.	Февраль	«Зверолов»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в беге с ловлей и увертыванием; • развивать быстроту, ловкость; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил; игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес регулировать физическую нагрузку.
		«Чей домик?»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в быстром беге; развивать быстроту реакции на сигнал. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес • регулировать физическую нагрузку:

Продолжение таблицы 2

6.	Март	«Караси и щука»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в беге в разных направлениях, • развивать ловкость и быстроту реакции. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • игру следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют к ней интерес; через 2-9 игры выбирается новая щука. «Камешки» и «караси» меняются местами; • регулировать физическую нагрузку; • вариант: ввести два вида рыб - караси и окуни. Ловить можно только один вид.
«Ловишки с лентами»		<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми: игрок потерявший ленту выбывает из игры; регулировать физическую нагрузку. 	
«Горелки»		<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость и быстроту бега; • воспитывать интерес к народным играм; способствовать развитию речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми. Во время произнесения слов «ловишка» не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки. регулировать физическую нагрузку. 	
7.	Апрель	«Разноцветные ленточки»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений; • развивать внимание и ориентацию в пространстве; воспитывать находчивость и инициативу. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил детьми. Держать свою ленточку руками нельзя. • регулировать физическую нагрузку: вариант: прицепить две ленточки разного цвета, ловить срывать можно только ленту определенного цвета. За определенное время сорвать как можно больше ленточек.

Продолжение таблицы 2

		«Солнце и Луна»»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать ловкость, внимание, умение быстро бегать, действовать согласно правилам игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • Следить за соблюдением правил детьми. Нельзя пятнать игроков в доме. • педагог может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое количество раз; • регулировать физическую нагрузку.
		«Чье звено быстрее соберется»	<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в беге врассыпную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • регулировать физическую нагрузку: вариант: в процессе игры воспитатель меняет местами предметы.
		«Хитрая лиса»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать наблюдательность, быстроту реакции на сигнал; • упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле. 	<ul style="list-style-type: none"> • игра проводится под руководством педагога; • следить за соблюдением правил. лиса начинает ловить детей только после того, как играющие три раза хором спросят «Хитрая лиса, где ты?», а лиса ответит «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. • регулировать физическую нагрузку: вариант: выбирается две лисы

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 3

Зазывалки на игру

Таю, таю, налетаю Вас в игру всех приглашаю А в какую не скажу Зазывалку расскажу	Поиграть пришла пора Развеселая детвора, Пусть наш смех звучит вокруг Становитесь дружно в круг!
Тай, тай, налетай, Порезвись и поиграй! Всех в игру мы принимаем Никого не обижаем.	Приглашаю детвору На веселую игру А кого не примем За уши поднимем! Уши будут красные До того прекрасные.

Таблица 4

Считалки

Белки зайцев угощали И морковку подавали. Все орешки сами съели. А водить тебе велели!	Мы собрались поиграть. Ну кому же начинать? Раз, два, три – Начинаешь водить ты!
Забрался медведь в колоду, Захотелось ему мёду. Кто не верит - погляди И из круга выходи.	Пчёлы в поле полетели, Зажужжали, загудели, Сели пчёлы на цветы Мы играем - водишь ты.
Гномик золото искал И колпак свой потерял! Сел, заплакал: "Как же быть?!" "Выходи! Тебе водить!"	Раз, два, три, четыре, Кошку грамоте учили: Не читать, не писать, А за мышками скакать!
До-ре-ми-фа-оль-ля-си! Села кошка на такси, А котят прицепились И бесплатно прокатились	Бабка Ежка и Кощей Наварили в рошке щей. И давай всех угощать. Ты - ведущий. Нам - играть!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Протоколы тестирования контрольной и экспериментальной групп детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Таблица 5

Результаты тестирования «челночный бег 3 раза по 10 м» на
констатирующем этапе педагогического исследования
(экспериментальная группа группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития ловкости и быстроты
1	Ирина Б.	6	12,3	высокий
2	Ярослав Л.	6	13,3	средний
3	Варвара Д.	7	14,6	низкий
4	Данил Б.	6	13	средний
5	Карина З.	7	12,1	высокий
6	Дима К.	7	13,4	средний
7	Наташа К.	6	14,3	низкий
8	Артем М.	6	14,8	низкий
9	Кристина Г.	6	13,5	средний
10	Антон П.	6	13,7	средний

Таблица 6

Результаты тестирования «челночный бег 3 раза по 10 м» на
констатирующем этапе педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития ловкости и быстроты
1	Савелий С.	6	13,6	средний
2	Даша П.	6	15,1	низкий
3	Никита М.	6	13,2	средний
4	Мансурова Д.	7	13,0	средний
5	Дима Ж.	7	14,7	низкий
6	Еремеева А.	6	12,5	высокий
7	Рома К.	6	13,3	средний
8	Маша Б.	7	15	низкий
9	Миша Н.	6	12,6	высокий
10	Эльмир Н.	6	13,5	средний

Таблица 7

Результаты тестирования «быстрый бег с высокого старта 30 м» на
 констатирующем этапе педагогического исследования
 (экспериментальная группа группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития быстроты
1	Ирина Б.	6	22	средний
2	Ярослав Л.	6	20	средний
3	Варвара Д.	7	18	средний
4	Данил Б.	6	17	низкий
5	Карина З.	7	20	средний
6	Дима К.	7	15	низкий
7	Наташа К.	6	14	низкий
8	Артем М.	6	10	низкий
9	Кристина Г.	6	18	средний
10	Антон П.	6	19	средний

Таблица 8

Результаты тестирования «быстрый бег с высокого старта 30 м » на
 констатирующем этапе педагогического исследования
 (контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития быстроты
1	Савелий С.	6	22	средний
2	Даша П.	6	15	низкий
3	Никита М.	6	19	Средний
4	Мансурова Д.	7	13	низкий
5	Дима Ж.	7	15	Низкий
6	Еремеева А.	6	18	средний
7	Рома К.	6	23	средний
8	Маша Б.	7	16	низкий
9	Миша Н.	6	22	средний
10	Эльмир Н.	6	20	средний

Таблица 9

Результаты тестирования «бег на 10м с хода» на констатирующем этапе
педагогического исследования
(экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Ирина Б.	6	10	высокий
2	Ярослав Л.	6	9	средний
3	Варвара Д.	7	7	средний
4	Данил Б.	6	7	средний
5	Карина З.	7	9	средний
6	Дима К.	7	8	средний
7	Наташа К.	6	9	средний
8	Артем М.	6	5	низкий
9	Кристина Г.	6	11	высокий
10	Антон П.	6	10	высокий

Таблица 10

Результаты тестирования «бег на 10 м с хода» на констатирующем этапе
педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Савелий С.	6	11	высокий
2	Даша П.	6	4	низкий
3	Никита М.	6	9	средний
4	Мансурова Д.	7	9	средний
5	Дима Ж.	7	5	низкий
6	Еремеева А.	6	8	средний
7	Рома К.	6	12	высокий
8	Маша Б.	7	5	низкий
9	Миша Н.	6	10	высокий
10	Эльмир Н.	6	9	средний

Таблица 11

Результаты тестирования «отбивание мяча от пола» на констатирующем
этапе педагогического исследования
(экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Ирина Б.	6	9	высокий
2	Ярослав Л.	6	7	средний
3	Варвара Д.	7	5	средний
4	Данил Б.	6	5	средний
5	Карина З.	7	7	средний
6	Дима К.	7	6	средний
7	Наташа К.	6	7	средний
8	Артем М.	6	3	низкий
9	Кристина Г.	6	8	высокий
10	Антон П.	6	10	высокий

Таблица 12

Результаты тестирования «отбивание мяча от пола» на констатирующем
этапе педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Савелий С.	6	10	высокий
2	Даша П.	6	8	средний
3	Никита М.	6	6	средний
4	Мансурова Д.	7	7	средний
5	Дима Ж.	7	3	низкий
6	Еремеева А.	6	6	средний
7	Рома К.	6	11	высокий
8	Маша Б.	7	5	средний
9	Миша Н.	6	7	средний
10	Эльмир Н.	6	7	средний

**Протоколы тестирования контрольной и экспериментальной групп
детей старшего дошкольного возраста на контрольном этапе
педагогического исследования**

Таблица 13

Результаты тестирования «челночный бег 3 раза по 10 м» на контрольном
этапе педагогического исследования
(экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития ловкости и быстроты
1	Ирина Б.	6	12,2	высокий
2	Ярослав Л.	6	13,2	средний
3	Варвара Д.	7	13,9	средний
4	Данил Б.	6	13	средний
5	Карина З.	7	12,0	высокий
6	Дима К.	7	13,3	средний
7	Наташа К.	6	13,8	средний
8	Артем М.	6	14,6	низкий
9	Кристина Г.	6	12,9	высокий
10	Антон П.	6	13,7	средний

Таблица 14

Результаты тестирования «челночный бег 3 раза по 10 м» на контрольном
этапе педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития быстроты и ловкости
1	Савелий С.	6	13,4	средний
2	Даша П.	6	13,9	средний
3	Никита М.	6	13,2	средний
4	Мансурова Д.	7	13,0	средний
5	Дима Ж.	7	13,8	средний
6	Еремеева А.	6	12,3	высокий
7	Рома К.	6	12,5	высокий
8	Маша Б.	7	14	средний
9	Миша Н.	6	12,4	высокий
10	Эльмир Н.	6	13,3	средний

Таблица 15

Результаты тестирования «быстрый бег с высокого старта 30 м» на
контрольном этапе педагогического исследования
(экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития быстроты
1	Ирина Б.	6	28	высокий
2	Ярослав Л.	6	25	средний
3	Варвара Д.	7	18	средний
4	Данил Б.	6	20	средний
5	Карина З.	7	20	средний
6	Дима К.	7	17	средний
7	Наташа К.	6	16	средний
8	Артем М.	6	11	низкий
9	Кристина Г.	6	18	средний
10	Антон П.	6	19	средний

Таблица 16

Результаты тестирования «быстрый бег с высокого старта 30 м» на
контрольном этапе педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (секунд)	Уровень развития быстроты
1	Савелий С.	6	29	высокий
2	Даша П.	6	17	средний
3	Никита М.	6	19	средний
4	Мансурова Д.	7	17	средний
5	Дима Ж.	7	17	средний
6	Еремеева А.	6	18	средний
7	Рома К.	6	30	высокий
8	Маша Б.	7	15	низкий
9	Миша Н.	6	22	средний
10	Эльмир Н.	6	22	средний

Таблица 17

**Результаты тестирования «бег на 10м с хода» на контрольном этапе
педагогического исследования
(экспериментальная группа группа)**

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Ирина Б.	6	12	высокий
2	Ярослав Л.	6	10	высокий
3	Варвара Д.	7	9	средний
4	Данил Б.	6	8	средний
5	Карина З.	7	10	высокий
6	Дима К.	7	8	средний
7	Наташа К.	6	10	высокий
8	Артем М.	6	5	низкий
9	Кристина Г.	6	11	высокий
10	Антон П.	6	10	высокий

Таблица 18

**Результаты тестирования «бег на 10 м с хода» на контрольном этапе
педагогического исследования
(контрольная группа)**

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Савелий С.	6	11	высокий
2	Даша П.	6	6	средний
3	Никита М.	6	10	высокий
4	Мансурова Д.	7	10	высокий
5	Дима Ж.	7	7	средний
6	Еремеева А.	6	8	средний
7	Рома К.	6	12	высокий
8	Маша Б.	7	9	средний
9	Миша Н.	6	10	высокий
10	Эльмир Н.	6	9	средний

Таблица 19

Результаты тестирования «отбивание мяча от пола» на контрольном этапе педагогического исследования
(экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Ирина Б.	6	10	высокий
2	Ярослав Л.	6	9	высокий
3	Варвара Д.	7	6	средний
4	Данил Б.	6	5	средний
5	Карина З.	7	8	высокий
6	Дима К.	7	7	средний
7	Наташа К.	6	7	средний
8	Артем М.	6	5	средний
9	Кристина Г.	6	8	высокий
10	Антон П.	6	10	высокий

Таблица 20

Результаты тестирования «отбивание мяча от пола» на констатирующем этапе педагогического исследования
(контрольная группа)

№	Фамилия, имя.	Возраст (лет)	Результат тестирования, (количество раз)	Уровень развития ловкости
1	Савелий С.	6	10	высокий
2	Даша П.	6	10	высокий
3	Никита М.	6	7	средний
4	Мансурова Д.	7	7	средний
5	Дима Ж.	7	5	низкий
6	Еремеева А.	6	6	средний
7	Рома К.	6	11	высокий
8	Маша Б.	7	5	средний
9	Миша Н.	6	7	средний
10	Эльмир Н.	6	7	средний

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей
старшего дошкольного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.В. Воронина

10.11.17 _____
дата подпись

Исполнитель:
Кузнецова Юлия Юрьевна,
обучающийся БД – 54 з группы

_____ 
подпись

Научный руководитель:
Малоземова Ирина Ивановна,
канд. пед. наук. доцент

_____ 
подпись

Екатеринбург, 2017

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

Тема ВКР Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Студента Кузнецовой Юлии Юрьевны, обучающейся БД - 44 з Кф группы

Тема работы Юлии Юрьевны определена необходимостью повышения двигательной активности старших дошкольников и целенаправленной работой по повышению уровня развития физических качеств как основы их гармоничного физического развития. Студентка при подготовке выпускной квалификационной работы корректно определила цель и задачи своей деятельности, последовательно их решала при проведении исследования. Автор выявляет причины появления проблемы недостаточного уровня развития быстроты и ловкости у дошкольников, рассматривает возможные пути их решения на основе анализа научно-педагогической литературы.

В процессе написания ВКР студентка проявила такие личностные качества, как самостоятельность, добросовестность, корректность, высокий уровень ответственности.

Юлия Юрьевна работала в соответствии с графиком написания ВКР, систематически консультировалась с руководителем, учитывала замечания и рекомендации. Показала высокий уровень работоспособности и прилежания, проявляла инициативу, отстаивала свою точку зрения.

Автор продемонстрировал умение делать обоснованные выводы из проделанной работы, умение использовать научную литературу профессиональной направленности. Работа выполнена полностью самостоятельно, автор опирался на собственный опыт работы инструктором по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад» г. Красноуфимск.

Содержание ВКР систематизировано, есть все необходимые разделы, имеются выводы, отражающие основные положения параграфа, глав ВКР. В тексте второй главы даётся полное описание и анализ полученных результатов, размещены таблицы и рисунки. Заключение соотнесено с задачами исследования. В работе есть приложение, в котором содержатся основные методические материалы по теме исследования.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студентки Кузнецовой Ю.Ю. соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:

Малозёмова И.И.,

доцент кафедры ТиМОЕМИПД, канд.пед.наук

Подпись



Дата 10.11.2017

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Кузнецова Юлия Юрьевна
Кафедра Теории и методики обучения естественных наук на математике
результаты проверки и информатике в период занятия.
нормоконтроль
пройден

Дата 1.12.2017

Ответственный
нормоконтролер

Симонов
(подпись)

Симонов В.В.
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагиат» № 3/5-17 от 09.03.2017 года «Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной проверки текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ

ФИО Кузнецова Юлия Юрьевна
института/факультета ИПиПД получены следующие результаты:
Оригинальный текст составляет 65,89%

Дата 01.12.2017

Ответственный
подразделения

